रॉबिन शर्मा

जिओ शान से !

द मॉन्क हू सोल्ड हिज फेरारी के लेखक की प्रस्तुति

MEGALIVING

NOW IN HINDI

"रॉबिन शर्मा की किताबें पूरी दुनिया में लोगों को महानता से भरे जीवन जीने में मदद पहुंचा रही हैं।"
पॉलो कोयल्हो, द एलकेमिस्ट के लेखक

Robin Sharma's books have sold 6 million copies worldwide
6 MILLION COPIES SOLD WORLDWIDE

JAICO

VISIT…

रॉबिन शर्मा

जिओ शान से !

द मॉन्क हू सोल्ड हिज़ फेरारी के लेखक की प्रस्तुति

MEGALIVING

NOW IN HINDI

"रॉबिन शर्मा की किताबें पूरी दुनिया में लोगों को महानता से भरे जीवन जीने में मदद पहुंचा रही हैं।"
पॉलो कोयल्हो, द एलकेमिस्ट के लेखक

JAICO

जिओ शान से ! की तारीफ

''जिओ शान से ! आपको सीखाता है कि महज ३० दिनों में अपने जीवन को वैभवशाली कैसे बनायें ।''

- मार्क विक्टर हैंसन, *चिकन सूप फार द सोउल,* के सहलेखक

''व्यक्तिगत उत्कर्ष और सफल जीवन में रुचि रखने वाले व्यक्ति को मै इस उल्लेखनीय पुस्तक के अध्ययन का परामर्श दूँगा ।''

- पीटर हैंसन, एम.डी., *जॉय अॉफ स्ट्रेस* के लेखक

''मात्र ३० दिनों में अनुपम जीवन के निर्माण की सीख देने वाली व्यक्तित्व-विकास से संबंधित पुस्तकों में, जिओ शान से ! संभवत: एक मात्र पुस्तक है ।''

- नार्थवेस्ट अर्कांसास टाइम्स

''मन–मस्तिष्क को आलोकित कर देने वाली पुस्तक ! निजी और आध्यात्मिक सफलता के लिए इसके सहज ज्ञान का अनुसरण करें । आपकी जिंदगी का कायाकल्प हो जायेगा ।

- केन वेगाट्स्की, *द अल्टीमेट पावर* , के लेखक

''रॉबिन एस शर्मा ने रहस्यवादियों और सहज ज्ञानियों से समानरूप से जीवन जीने की सर्वोत्तम युक्तियाँ जुटायी हैं ।''

- फेमिली सर्कल

''रॉबिन शर्मा ने १० सालों तक ऐसे लोगों की कारगर युक्तियों का अध्ययन किया है; जो असाधारण रूप से एक संतुष्टि की जिंदगी जी रहे हैं । उन्होंने इनकी दिनचर्या और गाथाओं का काफी सावधानी से चयन अपने ३० दिवसीय प्रोग्राम में शामिल किया है । यह प्रोग्राम जीवनपर्यंत सफलता प्रदान करता है ।''

- रिव्यूवर्स बुक वॉच

''पूर्व और पश्चिम का सार्थक और अचूक संगम ।''

- द किंगस्टन व्हिग-स्टैंडर्ड

''३० दिनों में करें अपने जीवन का कायाकल्प !''

- ईस्टर्न आई

जिओ शान से !

द मॉन्क हू सोल्ड हिज फेरारी के लेखक की प्रस्तुति

३० दिन में हासिल करें दिव्य जीवन

रॉबिन शर्मा

जयको पब्लिशिंग हाउस

अहमदाबाद • बैंगलुरू • भोपाल • चेन्नई

दिल्ली • हैदराबाद • कोलकाता • लखनौ • मुंबई

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाउस
ए-2 जश चेंबर्स, 7-एसर फिरोजशाह मेहता रोड
फोर्ट, मुंबई – 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© रॉबिन शर्मा

शर्मा लीडरशिप इंटरनेशनल इंक.
९२ स्कोलार्ड स्ट्रीट, दूसरी मंजिल
टोरन्टो, ON M5R 1G2, कनाडा
के साथ व्यवस्था के अंतर्गत प्रकाशित

जिओ शान से ! ३० दिन में हासि करें दिव्य जीवन
जिओ शान से !
ISBN 978-81-8495-266-7

पहला जयको संस्करण: 2011
सातवाँ जयकी संस्करण: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी किया जा सकता है, न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

मेरी प्राणप्रिया धर्मपत्नी अलका, जिसने मुझे ढेर सारा प्यार दिया; मेरे भाई संजय और उनकी पत्नी सुसान; जिन्होंने मुझे प्रेरित किया और मेरे माता-पिता शिव और शशि शर्मा; जिन्होंने मुझे आलीशान जीवन (जिओ शान से !) की राह दिखायी ।

साथ में मेरे पुत्र कोल्बी को समर्पित ।

किसी ने क्या खूब कहा है, 'सफलता एक यात्रा है, मंजिल नहीं ।' खुशी सफर में है - न कि राह के अंत में, क्योंकि तब तो यात्रा ही खत्म हो जाती है । तब खुशी के लिए काफी देर हो चुकी होती है । आज, यही घंटा, यही मिनट ही दिन है । यही घंटा, यही मिनट हममें से हर एक को इस सच्चाई का एहसास दिलाता है, कि तमाम उथल-पुथल से भरी होने के बावजूद यह जिंदगी हसीन है, और इन्हीं की वजह से ज्यादा मजेदार भी ।

रॉबर्ट आर. उपडेग्राफ

जिओ शान से ! ३० दिन में हासिल करें दिव्य जीवन

विषय क्रम तालिका

प्राक्कथन रॉबिन शर्मा द्वारा

खंड एक : जिओ शान से !

अध्याय एक : *जिओ शान से ! तन-मन और व्यक्तित्व की साधना*

i) वास्तविक चुनौती
ii) जीवन की अपरंपार शक्ति
iii) जिओ शान से ! का वादा
iv) शिखर की ओर प्रस्थान और जीवन में उजाले का प्रवेश

अध्याय दो : *मानव मस्तिष्क और इसकी असीमित शक्तियाँ*

i) कैज़ेन अर्थात अपना मालिक आप होने, बनने का ज़ज्बा
ii) दिमाग (मन) की प्रकृति : एकमात्र महाशक्ति
iii) अनुशासन और इच्छा-शक्ति : अपना भाग्य-विधाता बनने का महामंत्र
iv) सुखानुभूति का सिद्धांत और विश्वास प्रथा
v) आलीशान सोच और सकारात्मकता सम्मोहन
vi) लक्ष्य निर्धारण का जादुई असर : उच्च मुकाम हासिल करने की दूरदृष्टि

अध्याय तीन : *आपकी काया : शारीरिक संयम*

i) व्यायाम की शक्ति : यौवन का दरिया
ii) संतुलित आहार का जादू : बुलंद जीवन का खान–पान
iii) दीर्घायु जीवन के लिए पूरब के ५ प्राचीन रहस्य

अध्याय चार : *व्यक्तित्व : सार्वजनिक जीवन में सफलता*

i) सक्रियता का सुख
ii) भाग्य-विधाता बनने की तीव्र उत्कंठा
iii) एक उद्देश्य वक्तव्य : आत्म-साधना की योजना

iv) दौलतमंद और संपन्न कैसे बने?
v) व्यक्तिगत प्रबंधन की अन्यतम कला
vi) साधना के पथ की ८ चाबियाँ

खंड दो : जिओ शान से ! : सफलता के २०० अद्भुत सूत्र

खंड तीन : जिओ शान से ! ३० दिवसीय प्रोग्राम

खंड चार : जिओ शान से ! सफलता का रोज़नामचा

प्राक्कथन

जीवन का कायाकल्प कर देने वाली क्रांतिकारी पुस्तक !

हम सबमें परिपूर्ण जीवन जीने की अपार संभावनाएँ होती हैं । हम महान चीजें हासिल करने और प्रसन्नता, उपलब्धि व परम आनंद से पूर्ण जीवन जीने का सामर्थ्य रखते हैं । हममें से कुछ के अंदर यह अंतर्निहित शक्ति सुप्तावस्था में होती है । इनका दोहन कर सिर्फ उपयोग में लाये जाने की जरूरत भर होती है । हमें जिन चीजों की तलाश होती हैं, उनमें सबसे महान चीज यह है कि अपने अंदर इस सुप्त उर्जा को प्रज्वलित करें । इससे हम खुद का मालिक बनने के साथ उत्कृष्ट जीवन का निर्माण कर सकते हैं । इस उद्देश्य में एक मात्र सहायक यही पुस्तक होगी ।

एक कहानी है, एक थके-माँदे मुसाफिर की । हिमालय के ऊँचे शिखर पर चढ़ते समय उसकी मुलाकात एक ऋषि से होती है । वह ऋषि से पर्वत शिखर पहुँचने का रास्ता पूछता है । ऋषि थोड़ी देर के लिए सोच में डूब जाता है । फिर जवाब देता है, 'बस इतना ध्यान रखना कि तुम्हारा हर कदम पर्वत शिखर की तरफ उठे 'बस तुम पहुँच जाओगे ।'

जब आप अपने पूरे मन और कर्म से जीवन के परम लक्ष्य की ओर उन्मुख होते हैं, तो आपको आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता है । ऐसे में आपको महान सफलता और जीवन में खुशी मिलनी तय है । आपका तन, मन और चरित्र आपके जीवन को इतना वृहद रूप-आकार देता है कि आप कभी कल्पना नहीं किये होते । यह पुस्तक आपके जीवन को उमंग और जोश से भरने के सारे साजो-सामान मुहैया कराती है ।

जिओ शान से ! भाग-१ में स्वंय को साधने (आत्मनियंत्रण हासिल करने) और सफल जीवन के प्रमुख सिद्धांत हैं । भाग-२ में आपके जीवन को जादुई स्वप्नलोक बनाने वाले २०० चमत्कारिक सूत्र हैं । भाग-३ में एक ३० दिवसीय प्रोग्राम दिया गया है, जो आपको क्रांतिकारी ढंग से एक परिपूर्ण जीवन प्रदान करता है । आप इसे पढ़ें, अपनाएँ और दूसरों के साथ बाँटें । एक परिपूर्ण जीवन जीना आपका हक है ।

रॉबिन एस. शर्मा, एलएल. बी., एलएल. एम.

अध्याय एक

जिओ शान से ! तन-मन और व्यक्तित्व की साधना

कुछ इनसान चीजों को जैसा है वैसा ही देखते हैं और कहते हैं 'ऐसा क्यों हैं'
मैं ऐसी चीजों के सपने देखता हूँ, जो हैं ही नहीं और कहता हूँ 'क्यों नहीं है'

जॉर्ज बर्नार्ड शो

वास्तविक चुनौती

कुछ इनसान ऐसे होते हैं, जिनमें कुछ कर गुजरने की ललक होती है, तो कुछ महज तमाशबीन होते हैं, मगर कुछ इनसान ऐसे भी होते है, जो अपनी जिन्दगी उधेड़बुन में ही गुजार देते हैं। जिओ शान से ! एक ऐसा प्रोग्राम है जो आप की जिन्दगी की इस तरह की असंगतियों को दूर करके उसमें अलौकिक बदलाव लाता है । इसमें आपको सर्वोत्तम युक्तियाँ और तकनीकें सीखने को मिलती हैं । इससे आपकी काया, मनोमस्तिष्क और व्यक्तित्व में व्यापक विकास देखने को मिलता है । यह पुस्तक बड़े ही रोचक और व्यावहारिक तरीके से आपके जीवन को ज्यादा सजीव व जीवंत बनाने के उपाय बताता है । इसमें बिलकुल संदेह की गुंजाइश नहीं है कि आपके अंदर अकूत शक्ति छुपी हुई है । इससे आप वह हर चीज हासिल कर सकते हैं, जिसकी आपने कभी भी कल्पना की हो । आप मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक या फिर आर्थिक; चाहे जिस भी तरह की कुशलता हासिल करना चाहते हों, उसके बारे में पुस्तक में सटीक जानकारी दी गयी है । जिओ शान से ! में सफल जीवन के राज के बारे में विगत १० सालों के अनुसंधान के क्रांतिकारी नतीजों की जानकारी दी गयी है । इसमें ऐसे अत्यंत प्रभावशाली और सशक्त, मगर सरल उपाय सुझाये गये हैं; जिससे ज्यादा संतुष्टिपूर्ण, शांतिपूर्ण और सहज जीवन का आनंद उठा सकते हैं ।

इस पुस्तक में ओजस्वी जीवन जीने के अचूक समाधान दिये गये हैं । बेशक आप में मुकम्मल जीवन की अपार संभावनायें छुपी हुई हैं । अगर आप इस प्रोग्राम के

अनुसार समर्पण और निश्चल भाव से ३० दिन तक चलें; तो आपको निम्न चीजें हासिल होंगी :-

१) सुख और प्रसन्नता
२) परेशानियों से मुक्ति और ज्यादा आत्म-विश्वास हासिल करने के तरीके
३) गर्मजोशी भरे संबंधों की वापसी
४) आत्मसाधना और परम कर्मवीर के अल्पज्ञात हुनर
५) लंबे जीवन जीने के बारे में पूरब के शक्तिशाली गुप्त रहस्यों की समझ
६) अनंत ऊर्जा, उत्साह और दिव्य-स्वास्थ्य
७) ज्यादा सुकून, शांति और प्रभावशाली व्यक्तित्व
८) स्थायी संपन्नता और वित्तीय आत्म-निर्भरता हासिल करने के उपाय
९) अपना भाग्य-विधाता बनने की सिद्ध तकनीकें

आपके मुकम्मल जीवन के निर्माण का आज पहला दिन है । आपके इस जीवन को सचमुच का एक आलीशान और सदाबहार रूप धारण करना है । भूत यानी बीता हुआ समय आपके भविष्य का निर्माण नहीं करता । यदि आप अपने जीवन को परम ऊँचाई पर ले जाने का दृढ़ संकल्प कर लें, तो फिर व्यक्तिगत वैभव पलक झपकते हासिल किया जा सकता है । यह प्रोग्राम उन विजेताओं के लिए है, जिनको यह भली-भाँति पता होता है कि वे इस क्षण चाहे जितना सफल हों, मगर उनकी वर्तमान जिंदगी वह जिंदगी नहीं है, जिसकी उन्होंने कल्पना कर रखी है । अब चूँकि आप इस प्रोग्राम में शामिल हो गये हैं, तो आप स्वत: लोगों की भारी भीड़ से अलग हो गये हैं । यह साबित करता है कि आप महान कर्मवीर बनने के लिए संकल्पबद्ध हैं । आप जीवन–पर्यंत शारीरिक, मानसिक और व्यक्तिगत वैभव की उपलब्धि के लिए तत्पर हैं । अपने अंदर छुपी हुई अकूत संभावनाओं को वास्तविक जीवन में साकार करने की चुनौती स्वीकार करें और खुद को महान देखने की हिम्मत करें ।

पहला कदम

अब अपनी आँखें बंद करें; पाँच बार गहरी साँस लें । फिर आप कई सालों बाद भविष्य में घटित होने वाले इस चित्र की कल्पना करें : आप एक आलीशान डाइनिंग हाल में (अति सुंदर औपचारिक पोशाकों में) अपने खासमखास लोगों से घिरे हुए हैं । हर टेबल पर मोमबत्ती टिमटिमा रही है । शाम का अभिन्न अंग जैसे कि किचेन से

निकलती महक हवा में घुल रही है । यह आपके स्वागत में आयोजित डिनर है । इस अवसर पर आपको अच्छी तरह से जानने वाले मौजूद हैं । वे आपकी इनसानियत, उपलब्धियों और योगदानों के बारें मे आपके प्रिय लोगों और आम समाज को बताने की हैसियत रखते हैं । अपने जीवन की गोधूली में, इस डिनर पर क्या आप सचमुच में यह सुनना पसंद करेंगे कि आपने एक मनहूस जिंदगी जी, आपकी जिंदगी उपलब्धियों से रहित रही? आपको यह सुनकर कैसा लगेगा कि आपने अपने अंदर छुपी पड़ी मानसिक, शारीरिक, वित्तीय और आध्यात्मिक शक्तियों का रत्तीभर इस्तेमाल नहीं किया? आपको यह सुनकर कैसा महसूस होगा कि आपके बड़े–बड़े सपने अँधूरे रह गये । आप अपनी जिंदगी को पूरी तरह से कभी नहीं जी पाये; क्योंकि आप आजीवन बिलों का भुगतान करने में व्यस्त रहे और अब थक जाने के कारण आपमें जीने की शक्ति नहीं रही ।

जिओ शान से ! आपको स्वयं का कायाकल्प करने का एक मौका दे रहा है । यह आपको अपने स्वागत डिनर पर सुनने को मिलेगा । यह पुस्तक आपको सजग करने का बड़ा काम करता है ! प्रोग्राम के अनुसार चलने के बारे में गंभीरता से सोचें । इसके सिद्धांतों पर नियमित रूप से चलें । जादुई और शानदार जीवन जीना चाहते हैं, तो कोई निर्णय अपने दिल की गहराइयों से लें । अगर आप ऐसा करते हैं, तो आपको अपने स्वागत डिनर पर मधुर बातें सुनने को मिलेंगी । मेहमान खुशी से आपके असाधारण और प्रभावशाली हैसियत, ओजस्वी व्यक्तित्व और दूसरों के प्रति करुणाभाव, जीवन के प्रति आपके अनूठे जोश और आपकी असाधारण उपलब्धियों की बातें करेंगे । आत्म-साधना (आत्म-नियंत्रण), अपने जीवन का मालिक होने का गुणसूत्र (डीएनए) है । यदि आप किसी बड़ी कंपनी का नेतृत्व करना चाहते हैं, तो सबसे पहले खुद का नेतृत्व करना सीखें । यदि आप एक टीम या परिवार के प्रबंधक बनना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपने आपका प्रबंधन करना सीखें । जिस दिन अपने आप पर यानी अपने मन और विचारों पर जीत हासिल करने में सफल होते हैं, उसी दिन आपको बाहर की दुनिया में सफलता मिलनी शुरू हो जाती है । यदि आप सचमुच में भौतिक समृद्धि और सफलता चाहते हैं, तो सबसे पहले अपने मन और विचारों में सुधार लायें । अपने दिमाग विचारों में छुपी असीम शक्ति की खोज कर अपने महानतम रूप को धारण करने से महान काम कुछ भी नहीं हो सकता । जिओ शान से ! कुशलता प्रोग्राम की यही सबसे बड़ी चुनौती है । पूरे उत्साह से इसे स्वीकार करें और मुकम्मल जीवन की वास्तविकता के प्रति खुद को समर्पित करें ।

जीवन की अपरंपार शक्ति

आदमी के अंतरतम में ऐसी शक्तियाँ हैं, जो सो रही हैं; ऐसी शक्तियाँ जो उसे स्तब्ध कर दे, जिस शक्ति के बारे में स्वप्न में कभी सोचा भी नहीं होगा कि उसके पास है; ऐसी शक्तियाँ हैं, जो अगर जागृत कर उपयोग में लायी जाएं तो आदमी के जीवन को रुपांतरित करके रख दें ।

ओरिसन स्वीट मार्डन

यह एक तथ्य है कि हम जीवन में सीमाओं का निर्माण खुद करते हैं । इस सचाई को स्वीकार कर लेना चाहिए । वरना जीवन में हम कुछ भी हासिल कर सकते हैं । परिस्थितियाँ इनसानों की देन होती हैं - न कि इनसान परिस्थितियों की । हीन कर्मवीरों के मुकाबले परम कर्मवीर अपने जीवन कि दिशा और स्वरूप का निर्माण करते हैं, न की जीवन उनका । आप अपने जीवन में मौजूद सीमाओं, हसीन सपनों के साकार होने व आनंद प्राप्ति की राह में खड़ी हो रही बाधाओं पर विचार करें । आपको हमेशा से लगता रहा है कि ये परिस्थियाँ आपके जीवन में राह का रोड़ा या नकारात्मक कारक रही हैं, मगर ऐसी बात ही नहीं है ।

सफलता कि सबसे बड़ी और सरल कुंजियों में से एक है : नकारात्मक परिस्थिति जैसी कुछ बात नहीं होती । हाँ, आप इनसे कुछ सीख जरूर सकते हैं । जीवन में गलतियाँ जैसी कोई चीज नहीं होतीं, हाँ आपको जीवन में विकास करने और अपना भाग्य-विधाता आप बनने के रास्ते पर आगे बढ़ने का सबक सिखाते हैं ।' मैं करोड़पति बनने के लिहाज से बहुत कम-उम्र का हूं ''मैं इतना स्मार्ट नहीं हूँ कि विश्व का नेता बन सकूँ ''मैं बहुत काहिल हूँ, इसलिए अपना खुद का बिज़नेस नहीं कर सकता ।'' यह करने के लिए मेरे पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं ।' यदि इस तरह की बातें कह कर अपनी सीमाओं का खुलासा करते हैं, तो इससे आपका जोश धीरे-धीरे ठंडा पड़ जायेगा । इस तरह अपनी बातों को सही ठहरा देंगे । अपने भूत का गुलाम न बनें । बल्कि अपने भविष्य के निर्माता बनें । हर घटना के पीछे उद्देश्य छिपा होता है । हर समस्या एक चुनौती होती है, जिससे हम सीख सकते हैं और उपलब्धियों की एक बुलंदी छू सकते हैं । आपको इसका एहसास हो या न हो, हर क्षण अपने आप में पूर्ण होता है । यदि आप युगों पुराने सत्य को पहचान लें, तो हर अनुभव के प्रति आप कृतज्ञता ज्ञापित करेंगे । हर घटना में आपको एक अवसर झाँकता नजर आयेगा; यह शुरुआत में चाहे जितना

चुनौतीपूर्ण प्रतीत हो । यदि आप इस सिद्धांत को नहीं समझ पाते हैं, तो आप अपने जीवन में घटित होने वाले भाग्य के चमत्कार को नहीं समझ सकेंगे ।

दिमाग (मन और विचारों) में अपरिमित और अनंत शक्तियाँ छुपी हुई हैं। कहा जाता है कि विचारों पर नियंत्रण रख सकने वाले सबसे अच्छे चिंतक भी अपने दिमाग की महज २५ फिसदी क्षमता का ही इस्तेमाल कर पाते हैं। बाकी ७५ फीसदी का क्या होता है? हिमालय की कंदराओं में रहनेवाले भारतीय योगी अपने दिमाग को इस हद तक अनुशासित करके रखते है कि इससे वे अपने दिल की धड़कन, पाचनशक्ति और स्नायुगत क्रियाओं जैसे जन्मजात शारीरिक प्रणालियों को नियंत्रण में रख सकते हैं। पूर्व के ये सहज मनीषि अपने पास ५००० साल से अधिक समय से मानसिक शक्तियों का भंडार रखे हुए हैं। इन्होंने मस्तिष्क को अपने वश में रखने के कौशल को एक विज्ञान के रूप में विकसित कर दिया है । ध्यान संबंधी तकनीक और श्वाँस के नियंत्रण की मदद से ये योगी भारी शारीरिक तकलीफों का मुकाबला कर सकते हैं और लंबे समय तक बगैर भोजन और नींद के रह सकते हैं। इस तरह कि शक्ति हम सबमें होती है। ऐसी माताएँ हैं, जिनके बच्चे कार के नीचे आ गये, मगर पलक झपकते उन्होंने कार को ऊपर उठा दिया और अपने नन्हें बच्चे की जान बचा ली । सत्तर साल के वृद्ध पुरुष मैराथन दौड़ चुके हैं, पर्वतों को लाँघा है। जो व्यक्ति सीमाएँ स्वीकार नहीं करता, उसके लिए जीवन में कोई सीमा नहीं है ।

यदि मानव मस्तिष्क और उसकी संकल्प-शक्ति का सही ढंग से उपयोग किया और ऊँचे लक्ष्य की तरफ लगाया जाये, तो यह चमत्कार कर सकता है । इन असीम क्षमताओं के बावजूद अधिकतर मानव-मस्तिष्क की क्षमताओं का दोहन नहीं होता, इनकी अद्भुत शक्तियों की खोज नहीं हो पाती, न ही इनको किसी चुनौतीपूर्ण लक्ष्य में लगाया जाता है । आमतौर पर हर रोज, एक व्यक्ति करीब ६० हजार बातों के बारे में सोचता है । इससे भी ज्यादा चौंकानेवाला यह तथ्य है कि इनमें से ९५ फीसदी बातें, वहीं होती हैं, जिनके बारे में हम पिछले दिन सोच चुके होते हैं । संकुचित सोच के तौर-तरीके को बता देना चाहिए, इसकी जगह स्वच्छंद सोच-विचार की आदत विकसित करने के लिए आपको अपने मस्तिष्क अपार क्षमताओं का इस्तेमाल करना चाहिए । सोच-विचार के पुराने तौर-तरीकों की बेड़ियाँ तोड़ फेंकनी चाहिए । सभी सफल लोग इस सचाई को जानते रहे हैं कि इनसान के विचार ही उनकी दुनिया का निर्माण करते हैं । एक भी नकारात्मक विचार का नुकसान नहीं उठाया जा सकता । चमत्कार पूर्ण जीवन हासिल करने से पहले यह जान लें कि इनसान की बाहरी दुनिया का निर्माण सबसे पहले उसके अंदर की दुनिया में होता है । आपका हर विचार ऐसा हो, जो आपके

मुकम्मल जीवन के निर्माण में सहायक हो । आपके विचार जादू का असर करते हैं । यह वह हर चीज पैदा कर सकते हैं, जिनको आपने कभी चाहा हो । आज के विचार आने वाले कल के सपनों का निर्माण करते हैं ।

महात्मा गांधी एक सुकुमार और कमजोर इनसान थे । लेकिन उन्होंने अपने करोड़ों देशवासियों को जगाया और अपने सत्याग्रह से एक साम्राज्य को ध्वस्त कर दिया । हालाँकि उन्होंने जीवन की शुरुआत एक सामान्य वकील के रूप में की थी । वे दक्षिण अफ्रीका में कानून की मामूली-सी प्रैक्टिस करते थे । अन्याय से पैदा हुए दर्द ने उनमें अपने आसपास की दुनिया में सुधार लाने के लिए संकल्प-शक्ति पैदा की । बड़ी उपलब्धियाँ हासिल करने वालों की तरह उन्होंने सबसे पहले अपने में बदलाव लाने का फैसला किया । उन्होंने अपनी मानसिक सहन– शक्ति बढ़ाने और अपने जीवन में व्यापक अनुशासन लाने की शुरुआत की । आरंभ में ही उन्होंने अपने जीवन पर नियंत्रण कायम करने के एक बुनियादी नियम को समझ लिया था : बाहरी सफलता की शुरुआत अंदर से होती है । उनका लक्ष्य सही है, इस आत्म-ज्ञान से लैश होकर सफेद धोती पहने इस नन्हें से इनसान ने आजादी हासिल करने के लिए अपने देश का नेतृत्व किया ।

आर्नल्ड स्वार्ज़नेगर पहली बार जब एक जिम में प्रवेश किए, तो उस समय वे एक युवा व्यक्ति थे । उनके पाँव बेहद दुबले-पतले थे । सीना पिचका हुआ था । कंधे बिलकुल छोटे थे । वे जिस पृष्ठभूमि से आये थे, वहाँ वित्तीय संसाधनों का हमेशा अकाल पड़ा रहता था । लेकिन खुद स्वार्ज़नेगर के अंदर संसाधन अपरंपार थे । अपने बॉडीबिल्डिंग के पहले सत्र के तुरंत बाद वे दूसरे बॉडीबिल्डर के पास मुड़े और उससे वादा किया कि अगले पाँच सालों में वे मि. यूनिवर्स होंगे । वह बॉडीबिल्डर इस पर हँस पड़ा । लेकिन आज स्वार्ज़नेगर को देखें । हमारे सामने एक ऐसा इनसान है, जो अपने कर सकने की क्षमता और अपनी सफलता की सीमाएँ स्वीकार करने से इनकार कर देता है । क्योंकि उसके चारों तरफ जीवन रूपी गुलाब के बगीचे हैं । जैसा कि नेपोलियन हिल ने अपनी अद्भुत किताब 'थिंक एंड ग्रो रिच' में लिखा है : 'एक आदमी का दिमाग जो भी कल्पना और विश्वास कर सकता है, वह उसे हासिल कर सकता है ।'

इस प्रकार देखें तो आपके सामने सबसे पहली चुनौती है कि आप आज से ही स्वच्छंद (सीमारहित) सोच-विचार करने की एक नयी आदत डालें । दिमाग एक मांसपेशी की तरह है । अगर यह कमजोर है, तो इसे शक्तिशाली बनाया जा सकता है । यदि आप इस समय बेहद परेशान हैं । आप भूतकाल में जी रहे हैं, तो इस नकारात्मक

आदत से इस पुस्तक के अंत में दिए गये ३० दिवसीय प्रोग्राम की सीख के जरिए छुटकारा पाया जा सकता है । फिलहाल महज इतना याद रखें कि हर दिन के हर मिनट के हर सेकेंड में आप जो कुछ भी सोचते हैं, उसकी पूरी जिम्मेदारी एकमात्र आपकी है । अगर आप यह पसंद नहीं करते हैं, तो इसको बदल देने की शक्ति आपके पास है । आलीशान सोच ! बिलकुल स्वच्छंद होकर सोचने का शक्तिशाली तरीका । जैसे कि आप क्या करना चाहते हैं, पाना चाहते हैं, महसूस करना चाहते हैं, एंज्वाय करना चाहते हैं । यह आपको धीरे-धीरे और दिमाग को वांछित रूप में दिशा देकर हासिल किया जा सकता है । सकारात्मक सोच शुद्धरूप से एक आदत मात्र है । यदि दिमाग के बगीचे में खर-पतवारों को उगने देने की अनुमति दे रखी हैं, तो शुरुआत में यह आसान नहीं होता । लेकिन किसी भी दूसरी आदत की तरह समृद्ध मानसिक सोच विकसित की जा सकती है । आदत एक रस्सी बनाने की तरह है : हर रोज इसका काम किया जाता है । रस्सी मजबूत होती जाती है । एक समय ऐसा आता है, जो इसको तोड़ना मुश्किल हो जाता है । यही वह बिंदु है, जिस पर आपको इस प्रोग्राम के जरिए पहुँचना चाहिए और पहुँचेंगे भी । जैसा कि ईमर्सन ने लिखा है : 'हमारे अंदर जो कुछ है, उसके मुकाबले हमारे आगे और पीछे पड़ी चीजें कुछ भी नहीं हैं ।'

अब बैठ जाएँ । उन विचारों और सोचों को कागज पर लिख डालें, जिन्होंने कल तक आपको बाँधे रखा और आपके जीवन को एक दायरे में कैद किये रखा । सीमाओं से अपने दिमाग को मुक्ति दिलाने का पहला चरण है, सीमाओं के प्रति सजग हो जाना । प्रभावशाली लोग अपनी कमजोरियों को भली-भाँति जानते हैं, क्योंकि कमजोरियाँ चेन की सबसे कमजोर कड़ी होती हैं, इनको दूर करना जरूरी है । किन विश्वासों ने आपको जीवन की सफलता, खुशी, प्रेम और अपना मालिक आप बनने से आपको मरहूम रखा? वे कौन से विचार हैं, जिससे आपके मन की शांति छिन गयी है, आपके संबंधों की गर्माहट चली गयी और अच्छे स्वास्थ्य ने आपका दामन छोड़ दिया? इनको नोट कर लें । अपने दिमाग से इनको निकाल बाहर करने का संकल्प लें । आरंभ में यह काम कठिन लगेगा । बीच रास्ते में ही आपका हार मान लेने का दिल करेगा; लेकिन थोड़ी लगन से इनसे छुटकारा पाने में सफल होंगे ।

एक बार आप बाँध रखनेवाले विचारों को नोट कर लेते हैं और सचेत होकर अपनी चेतना से इनको हटाने में कामयाब हो जाते हैं, तो फिर उसकी जगह ऐसे नये विचार लायें जो आपको उर्जा से भर देता हो, आपको प्रेरित करता हो, आपके सपनों को उम्मीदों और उमंगों से भर देता हो । पूरब का युगों पुराना यह सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि एक समय में हमारे दिमाग में केवल एक विचार ही टिका रह सकता है

। अगर हमारे मानस पटल पर आया विचार कमजोर बनानेवाला नकारात्मक है, तो उसकी जगह तत्काल सकारात्मक विचार ले लेता है । समय के साथ नकारात्मक विचार चंद या फिर नहीं के बराबर रह जाते है । क्योंकि प्रकृति का महान कानून कहता है कि सकारात्मक हमेशा नकारात्मक पर हावी होता है ।

आप जैसा होने की कल्पना करते हैं, उसका अपने मानस पटल पर चित्र बनायें - उन सबका जिसको चाहने का आप कभी भी सपना देखे थे । आप जिन मौजूदा हालातों में हैं, उनमें इस तरह की सकारात्मक सोच और शक्तिशाली विचार आपको बेवकूफी भरा और समय की फिजूलखर्ची लग सकती है । लेकिन इस तरह के सकारात्मक मानसिक चित्र में विश्वास करने में एक आश्चर्यजनक शक्ति निहित है ।

जिओ शान से ! का वादा

आपके चारों तरफ बेशुमार दौलत विराज़मान है । अपने मन की आँखें खोलकर देखें, तो आपके अंदर कुबेर का खजाना मौजूद है । आपके अंदर सोने की खदान है । वैभवपूर्ण, आनंदपूर्ण और भरपूर जीवन जीने के लिए आप यहाँ से हर चीज निकाल सकते हैं ।

जोसेफ मर्फी, पीएच.डी.

द पॉवर अॉफ योर सबकाँशस माइंड

जिओ शान से ! स्वंय पर आत्म-नियंत्रण स्थापित कराने वाला ३० दिवसीय प्रोग्राम, कोई सनक भरा या कामचलाऊ पाठ्यक्रम नहीं है, जो एक-दो सप्ताह तक आपका मनबहलाव करता है । और फिर यह व्यक्तित्व-विकास संबंधी बाकी पुस्तकों की आलमारी में खो जाता है । यह एक अनुसंधान की देन है । इसमें आपको स्वयं पर नियंत्रण प्रदान करने वाली रहस्यपूर्ण मणियाँ हैं । इसे दस सालों तक पूरब और पश्चिम की सफलता संबंधी सुनियोजित पद्धतियों के अध्ययन के बाद तैयार किया गया है । आप अपने हाथों में एक तरह का डायनामाइट लिए हुए हैं । आपको इसका एहसास हो या न हो ।

जिओ शान से ! आपके तन-मन और व्यक्तित्व का कायाकल्प करनेवाला एक मुकम्मल प्रोग्राम है । यह आज से ही आरंभ होता है । अपने जीवन और अपना मालिक

खुद बनने के लिए आपके पास यह सुनहरा मौका है । आप अपनी दुनिया को फूलों की सेज बना सकते हैं । हमेशा से आप जिसके सपने देखते रहे हैं । फैसला आपके हाथ में है । यदि आप ऐसा जादूई जीवन चाहते हैं, तो यह सबसे महत्वपूर्ण बात याद रखें कि आपकी सफलता की दास्तान लिखनेवाला एक मात्र लेखक आपका दिमाग है । एक बार आपने अपने दिमाग पर अपनी हुकूमत कायम कर ली, तो समझ लें कि अपने जीवन के मालिक आप खुद हो जाते हैं । अगर अपना मालिक आप हो जाते हैं, तो अपने भाग्य-विधाता आप हो जाते हैं ।

आपके अंदर जो छुपी हुई शक्ति है, उससे आपके पुराने अनुभवों, विफलताओं या परेशानियों का कुछ लेना-देना नहीं है । पुरानी विफलताओं ने यदि आपके साथ कुछ किया है तो यही कि इन्होंने आपको ज्यादा समझदार और अंदर से मजबूत ही बनाया है । अगर विफल नहीं होते, ये अनुभव आपको नहीं मिलते । पीड़ा गुरु है । आज से हर दिन आप अपने जीवन का नियंत्रण और इसकी पूर्ण व हर चीज की जिम्मेदारी अपने हाथ में लें । यदि आपके पास पर्याप्त धन नहीं है और आप चाहते हैं, तो अपने में बदलाव लायें । अपने सपने को साकार करने के लिए संकल्पभरा कदम उठायें । यदि आपको बेहतर स्वास्थ्य और ओज चाहिए तो आप अपने दिल की गहराइयों से जीवन को ओजस्वी बनाने का निर्णय लें । यदि आपको एक आदर्श रिलेशनशिप की तलाश है, तो ऐसा इनसान बनने को खुद को समर्पित करें, जो इन संबंधों को जिंदा रखता है । लेकिन यह सब सिर्फ संयोग से नहीं होगा । यदि आप एक ही चीज हर रोज करना जारी रखते हैं, तो इतना तय है कि एक ही परिणाम आपको रोज मिलेगा । विजेता कम सफल लोगों से अलग नहीं होते । वे सिर्फ भिन्न तरह का काम करते हैं, इससे उन्हे ऐसी आश्चर्यजनक सफलताएं मिलती हैं कि उन पर सहसा विश्वास नहीं होता । आगे अध्याय आपको पढ़ने को मिलेंगे । इसके अलावा किताब के अंत में आत्म- साधना के लिए ३० दिवसीय प्रोग्राम दिये गये हैं । इनसे आप वे चीजें सही-सही सीख सकेंगे, जिससे सर्वश्रेष्ठ कर्मवीर एक समृद्ध और संतोषप्रद जीवन का निर्माण करते हैं ।

हम आपसे कुछ सवाल करते हैं । कृपया आप इनके उत्तर देने का समय निकालें (कर्मवीर उपलब्धि हासिल करते हैं) :

सवाल

उत्तर

क्या आप जीवन में विजेता बनना चाहते हैं?
क्या आप ज्यादा मानसिक शक्ति चाहते हैं?
क्या आप संपूर्ण स्वास्थ्य चाहते हैं?
क्या आप ज्यादा उर्जा और जीवंतता चाहते हैं?
क्या आप अपनी जिंदगी को मस्ती से भरना चाहते हैं?
क्या आप अपने सपनों को साकार करना चाहते हैं?
क्या अपने जीवन में ज्यादा सुकून चाहते हैं?
क्या आप जीवन को ज्यादा साहसिक बनाना चाहते हैं?
क्या आप प्रभावशाली व्यक्तित्व चाहते हैं?
क्या आप लंबी उम्र चाहते हैं?
क्या आप अपने जीवन को साधना चाहते हैं?

यदि इन सवालों में से किसी भी सवाल का जवाब 'हाँ ' है, तो यह प्रोग्राम आप और आपकी मुकम्मल जिंदगी की तलाश के लिए बेशकीमती है । जिओ शान से ! अपने शरीर पर अपना हुक्म चलाने और स्वस्थ जीवन-शैली की अद्यतन तकनीकों को एक साथ मिलाता है । इसके साथ आपके तन-मन और भावनाओं के लिए एक प्रभावशाली नियमावली भी है, जो मन को वश में करने और व्यक्तित्व-निर्माण की पूरब की प्राचीन सुनियोजित पद्धतियों से प्रेरित है ।

व्यक्तित्व के विकास का यह एक दिव्य उपाय है । यदि इनको रोजाना और पूर्ण–विश्वास से अपनाया जाये, तो आप वह ऊँचाई हासिल कर सकेंगे, जिसका आपने कभी सपना भी नहीं देखा होगा । हजारों लोग अब तक इस प्रोग्राम को अपना चुके हैं । इससे उनके जीवन में बहुत बड़ा और तेजी से सुधार आया । आप के साथ भी ऐसा हो सकता है । अपनी इच्छाओं को प्रज्वलित करें और अपने जोश को जगायें । आप पायेंगे की आपकी जिंदगी की हर चाह पूरी हो रही है ! खुद को साध लेने और आजीवन सफलता हासिल करने का संकल्प लें । आप शीघ्र ही महसूस करेंगे कि यह कितना आसान और मजेदार है । छोटी-छोटी सफलताओं से बड़ी-बड़ी सफलताएँ मिलने लगती हैं । आप पहले से ज्यादा जीवंत और उर्जावान महसूस करने लगते हैं । इससे आपको और बड़ी उपलब्धियाँ हासिल होने लगती हैं । क्योंकि जब अच्छा महसूस करते हैं, तो आपके साथ अच्छा ही होता है । इसी से सफल जीवन का एक और सिद्धांत जन्म लेता है : हम उस समय सर्वाधिक खुश होते हैं, जब हम विकास के पथ पर होते हैं और हमें इस बात का एहसास होता है कि हम किसी रूप में योगदान कर रहे हैं । जीवन का उद्देश्य है, उद्देश्यपूर्ण जीवन । हम सभी अपने अंतरतम में किसी-न- किसी तरह की एक

विरासत छोड़कर जाने की ख्वाहिश रखते हैं । जब हम अपने तन-मन और आत्मा की असाधारण शक्तियों का उपयोग करने के लिए तत्पर होते हैं, तो प्रकृति की सारी शक्तियाँ इसके साथ जुड़ने लगती हैं । हमारे जीवन के हर पहलू में चीजें अपने आप होने लगती हैं । जब हमें पता चलता है कि हमारे जीवन में सुधार हो रहा है, तो हमारा आत्म- विश्वास और उत्साह बढ़ने लगता है । जब हमारा उत्साह बढ़ने लगता है, तो हममें उमंग और उर्जा का संचार होने लगता है । जब एक बार हममें उर्जा का विस्फोट होता है, तो इसके साथ हम अपने जीवन में सफलता के एक-के-बाद-एक नये अवसर पैदा करने लगते हैं । भारत के महान दार्शनिक पतंजलि ने इस बात को संभवत: बेहतर ढंग से कहा है : ''जब आप कोई महान उद्देश्य, कोई असाधारण योजना लेकर चलते हैं, तो आपके विचार सारे बंधन तोड़ देते हैं, आपका दिमाग सारी सीमाएं लाँघ जाता है, आपकी चेतना हर दिशा में फैलने लगती है, और आप खुद को एक महान और विस्मयकारी दुनिया में पाते हैं । सुप्त शक्तियाँ, विशिष्ट गुण और प्रतिभाएं जिंदा हो उठती हैं । आप खुद को एक ज्यादा बड़े इनसान के रूप में पाते हैं, इतना बड़ा जिसका आपने कभी सपना तक नहीं देखा होता है ।''

आनेवाले अध्यायों और जिओ शान से ! आत्म-साधना ३० दिवसीय प्रोग्राम से आपके जीवन में नाटकीय परिवर्तन आयेगा । यह परिवर्तन जीवन के उन पहलुओं में देखने को मिलेगा, जो आपके लिए सर्वाधिक महत्व के होंगे । आप दुनिया को एक नये अंदाज में देखेंगे । अपनी पसंद का काम करने के लिए आपके पास समय-ही-समय होगा । प्रोग्राम में प्राप्त हुनर की मदद से आप परिस्थितयों को अपने अनुकूल कर सकेंगे और अपने लिए जरूरी चीजें हासिल कर सकेंगे । अब आप खुद तेज हवा में लेहराते पत्ते की तरह महसूस नहीं करेंगे । अपने जीवन और समय पर आप नियंत्रण रख सकेंगे । आपको सीधी-सादी तकनीकें सीखनें को मिलेंगी। इससे एक ऐसे प्रभावशाली व्यक्तित्व के स्वामी बन सकेंगे, जिससे आप खुद चमत्कृत हो जायेंगे । पढ़ते समय आप इस खास बिंदु को दिमाग में रख लें कि आप सर्वश्रेष्ठ कर्मवीरों से किसी मायने में अलग नहीं हैं । आप में हर अच्छी बात है ! यदि आप जो सफलता चाहते थे, उसे दूसरों ने प्राप्त कर ली है, तो इसका मतलब ये हुआ कि वे चीजों को थोड़ा भिन्न तरीके से कर रहे हैं । शायद वे अपने दिमाग का ज्यादा प्रभावशाली उपयोग कर रहे हैं, या फिर अपने समय का ज्यादा सुनियोजित प्रबंधन कर रहे हैं । संभव है कि वे अपने ज्ञान की शक्ति का उपयोग ज्यादा चुस्ती-फुर्ती से कर रहे हैं, ज्यादा अनुशासित और सिद्धांत आधारित जीवन जी रहे हैं । जीवनपर्यंत सफलता हासिल करने के लिए आगे दी हुई युक्तियों का जब एक बार उपयोग शुरू करेंगे, तो देखेंगे कि आप भी अपनी उम्मीद के अनुसार

सफलता हासिल करने लगे हैं । तब आप आत्म-साधना और हर क्षण में मौजूद अपार अवसरों के महत्व को समझने लगेंगे । आप इस बात की सराहना किये बगैर नहीं रह पायेंगे कि हर दिन एक चमत्कार है और हम जीवन के एक खास सफर पर हैं । यह एक निर्वाण हो सकता है या फिर एक कि दु:स्वप्न, इसका फैसला आपको, सिर्फ आपको करना है । अंग्रेज कवि विलियम वर्ड्सवर्थ ने लिखा है: 'हमारी आँखों के सामने सब कुछ परमानंद है ।'

शिखर की ओर प्रस्थान और जीवन में उजाले का प्रवेश

कर्म के उद्देश्य से सुव्यवस्थित विचार और संकल्प-शक्ति से उपयोगी कुछ भी नहीं है ।

हेन्री फ्रेडरिक अमील

सफलता और सुख की प्राप्ति के शॉर्टकट रास्ते नहीं होते । लेकिन जब जिओ शान से ! आपकी आदत में शुमार हो जाता है, तो ये सब अपने आप उपलब्ध हो जाते हैं । क्वाई-कू- त्सू ने लिखा है' 'धैर्य, एक इंसान का मूलभूत गुण होता है ।' इस प्रोग्राम से असाधारण सफलता प्राप्त करने के लिए निम्न बातों पर गौर करना चाहिए :-

प्रोग्राम का नियमित पालन करें : प्रोग्राम में उल्लिखित तकनीकों की सफलता का पता लगाने के लिए ३० दिनों का इंतजार करें । जिओ शान से ! व्यक्तित्व-विकास से संबंधित पश्चिम की सर्वाधिक कारगर जानकारियों और पूरब के अल्पज्ञात दर्शन का मेल है । इस प्रोग्राम में आपको शरीर और मन पर नियंत्रण हासिल करने की कई युक्तियाँ सीखने को मिलेंगी । इनका प्रयोग पूरब के मनीषि ५,००० साल से भी अधिक समय से करते आ रहे हैं । कुछ व्यायाम उम्र के असर को कम करते हैं, आपकी उर्जा को बचाकर रखते हैं, और मानसिक चुस्ती-फुर्ती बढ़ाते हैं । इन व्यायामों की जानकारी भारत में हिमालय की कंदराओं पर रहनेवाले योगियों के गहन अध्ययन के बाद प्राप्त हुई है । पहली नजर में आपको ये तौर- तरीके नय लगेंगे, जब तक आप इनके फायदों का प्रत्यक्ष अनुभव नहीं करते । समय प्रबंधन और संबंध निर्माण जैसी व्यक्तिगत-विकास से संबंधित दूसरी तकनीकें पश्चिम के पाठकों को ज्यादा जानी-पहचानी प्रतीत होती हैं । प्रोग्राम के पहले ही दिन अगर आपको सफलता न मिले तो इससे हतोत्साहित न हों । अध्ययनों से पता चलता है कि कम-से-कम २१ दिनों के बाद ही आपके जीवन में कुछ ठोस बदलाव देखने को मिलते हैं । आप दैनंदिन प्रोग्राम का अनुसरण करें । धीरे-धीरे आप बेहतर

महसूस करेंगे, क्रिया-कलापों में बेहतरी आयेगी, और उपलब्धियों में सुधार दिखायी देंगे । मंथर-मंथर, मगर निरंतर थोड़ा-थोड़ा दैनिक बदलाव से आपका उत्साह बढ़ेगा और साथ ही सफलता भी नजर आयेगी । छोटी जीत हमेशा बड़ी जीतों में तब्दील होती है ।

नियमों का अनुसरण करते समय या फिर किताब के अंत में ३० दिवसीय प्रोग्राम के अमल के दौरान एक दिन के गैप का मतलब नहीं कि आप जहाँ हैं, वहीं बनें रहेंगे । रत्तीभर ही सही, कुछ किये बगैर अगर एक दिन निकल गया, तो इसका मतलब आप पीछे की ओर खिसक रहे हैं । एक बार फिर याद दिलाते हैं कि इस क्रांतिकारी प्रोग्राम का एक दिन भी मिस न करें रोजाना अध्ययन करें और इसके नियमों का पालन करें । नाटकीय सफलता प्राप्त करने और तन, मन व व्यक्तित्व के इच्छित निर्माण के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है । कुछ दिन बड़ा मुश्किल से गुजरेगा । ऐसे निराश भरे दिन नियमों के पालन से अनुशासन की जड़ें जमती हैं । धीरे-धीरे इस तरह की स्थितियाँ आनी खत्म हो जाती हैं । संकल्पशक्ति का स्वभाव ही ऐसा होता है ।

आत्म-साधना प्रोग्राम के लिए कड़ी मेहनत करें : अपनी दुनिया का पुनर्निमाण करने का आपको यह सबसे हसीन मौका मिला है । इस मौके का फायदा उठाकर आप जिंदगी रूपी खेल के मैदान के बड़े खिलाड़ी बन जायें । पुस्तक के अंत में दिये गये सफलता के रोजनामचे उपयोग करें । इससे अपनी दैनिक प्रगति, अपने विचारों, अपनी महत्वाकांक्षाओं और सफलताओं का पता लगायें । पूरे दिन निर्धारित नियमों की समीक्षा करें और उपलब्ध युक्तियों का उपयोग करें । सबवे में, कार में, फव्वारे के नीचे, जहाँ कहीं भी हों अपने जीवन को नये मुकाम तक पहुँचाने के लिए अपने वचनों को दोहराते रहें ।

जिओ शान से ! के अपने वचनों को जगजाहिर करें : अपने परिवार और दोस्तों के सामने खुलेआम ऐलान कर दें कि आप प्रोग्राम को पूरी तरह पालन करने जा रहे हैं । यह भी बतादें कि वे भविष्य में आपकी जिंदगी में नाटकीय बदलाव देखेंगे । आप उन्हें अपने लक्ष्यों के बारे में बतला दें । इसकी सार्वजनिक घोषणा कर दें कि आप एक महान आदमी बनने जा रहे हैं । अपने सपनों और इच्छाओं को साकार करने के लिए खुद को प्रेरित करने और जोश से भरने का यह सबसे बढ़िया अंदाज है । कोई भी असफल नहीं दिखना चाहता या उस आदमी जैसा होना चाहता है, जो कि आत्म-विश्वास से रहित और लुंजपुंज हो । थोड़ा दबाव आपको सकारात्मक कदम उठाने को प्रेरित करता है ।

जिओ शान से ! के नियमों के अनुसार सफलता तभी मिल सकती है, जब आप अपनी दौड़ खुद दौड़ें । आप अपनी और अपनी प्रगति की तुलना किसी और से न करें

। आप एक अद्भुत रचना हैं । आपको प्रकृति ने अलग गुण और प्रतिभाएँ प्रदान की हैं । पूरब की एक पुरानी कहावत है : दूसरे व्यक्ति से श्रेष्ठ होना कोई महानता नहीं है । असली महानता तो पहले अपने स्व से श्रेष्ठ होने में है ।

नियमों पर अमल करने से आपको हर रोज सीखने को मिलेगा । छोट-छोटे, मगर निरंतर बदलाव करते रहने से आपमें असीमित उर्जा और इच्छाओं का संचार होगा । शीघ्र ही यह एक विशाल रूप धारण करेगा । इस पुस्तक के अंत में दिये गये सफलता के रोजनामचे में प्रगति का लेखा-जोखा रखने के साथ आपकी रुचियों और उत्साह में इजाफा होगा । अपने वचन को सार्वजनिक करने से आपको अपनी महत्वाकांक्षाओं (मुकम्मल जीवन और अपना पूर्ण आत्म-नियंता बनना) को पूरा करने की असीम शक्ति मिलेगी ।

अध्याय दो

मानव मस्तिष्क और इसकी असीमित शक्तियाँ

मानव अपना निर्माण और विनाश स्वयं करता है । अपने विचारों के आयुधखाने में गढ़े हथियारों से यह अपना विध्वंश कर लेता है । स्वनिर्मित औजारों से आनंद, अपराजेयता, और शांति के स्वर्गीय महल खड़ा करता है । सही विचार और उन पर ईमानदारी से अमल कर आदमी दिव्यता के परम शिखर पर विराजमान हो जाता है । लेकिन विचारों के गलत चयन और इन पर दोषपूर्ण अमल के कारण वह नरपशु बनकर रह जाता है ।

- जेम्स एलन, ऐज अ मैन थिंक्थ

कैज़ेन अर्थात अपना मालिक आप होने, बनने का ज़ज्बा

जापानी भाषा में कैज़ेन का मतलब लगातार और अनंत उन्नति होता है । आदमी के जीवन में कोई भी उपलब्धि अपनी उन्नति से बड़ी और महत्वपूर्ण नहीं होती है । काफी सालों पहले कन्फ्युसियस ने कहा था : 'अच्छे लोग अनवरत अपनी उन्नति में लगे रहते हैं । 'अपनी पूरी शक्ति का उपयोग करने के लिए जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में नियमित और लगातार उन्नति आवश्यक है । महान उपलब्धियाँ और सफलता हासिल करनेवाले लगभग हर आदमी की यह पहचान होती है कि वह अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में रोजाना सुधार के प्रति समर्पित होता है । बेन फ्रैंकलिन से लेकर महात्मा गांधी तक, मार्टिन लुथर किंग जू. से लेकर इवान लेंडल तक और नेल्सन मंडेला से लेकर मदर टेरेसा तक, सभी प्रभावशाली लोग अपने लक्ष्यों और सपनों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ते रहने के लिए नियमित तौर पर कुछ करते रहते हैं ।

जीवन के मैदान का बड़ा खिलाड़ी बनने के लिए आपको भी अपने दैनिक जीवन में कैज़ेन सिद्धांत पर चलना चाहिए । यह कहा जाता है कि दिमाग एक कमीना मालिक, मगर कमाल का नौकर होता है । मनोबल बढ़ायें और इसको बुलंद विचारों से लैश करें, तो यह चमत्कारी नौकर नि:संदेह आपकी जिंदगी को शांति, संपन्नता और आनंद से भर देगा ।

किसी भी महान व्यक्ति की सफलता की गाथा पढ़ें तो आपको कैजेन के प्रति उनके ज़ज़्बे का पता चल जायेगा । वे अपने जीवन के महत्वपूर्ण क्षेत्रों में थोड़ा ही सही नियमित उन्नति के प्रति कटिबद्ध मिलेंगे । वे हमेशा सर्वोत्तम होते दिखेंगे । अपने व्यक्तित्व के ऊपर हुकूमत, एक तरह का बैंक खाता होता है, जिसे आप व्यक्तिगत-बुलंदी खाता का नाम दे सकते हैं । अपने व्यक्तित्व में दैनिक सुधार करने का मतलब है कि आप इस खाते में नियमित जमा कर रहे हैं । सुधार का काम : व्यायाम, पढ़ाई, विजुअलाइजेशन (आकांक्षाओं का मानसिक चित्रांकन), बेहतर संबंध बुनना जैसा कुछ भी हो सकता है । एक उदाहरण के तौर पर, इस तरह आप महज एक माह में अपनी दुनिया के स्तर और उसकी समृद्धि में ३० फीसदी का इजाफा कर लेंगे । एक साल के अंदर ३६५ फीसदी (चक्रविधि ब्याज का गुणनफल निकालकर) । लेकिन अगर आप बहुत ज्यादा सोते हैं, बहुत ज्यादा परेशान होते हैं, बहुत ज्यादा टेलीविजन देखते हैं, या बहुत ज्यादा खाते हैं, तो इसका मतलब कि आप व्यक्तिगत-बुलंदी-खाता से निकासी कर रहे हैं ।

एक ८० साल के बुजुर्ग वॉल्ट स्टैक कैलिफोर्निया स्थित पूरे गोल्डेन गेट ब्रिज की लंबाई हर रोज दौड़कर पूरी करते हैं - चाहे बारिश हो या धूप । जब उनसे पूछा गया कि वे ठिठुरती सुबह में अपने दाँतों को किटकिटाने से कैसे रोकते हैं, तो उन्होंने खींस निपोरते हुए बताया', ''मैं उन्हें अपने लॉकर में छोड़ आता हूँ ।'' महान बनने के लिए महान काम करना पड़ता है । जो रुकने के लिए तैयार नहीं है, उसे कोई नहीं रोक सकता । इस पर भी अधिकतर लोग जरा-सी खुशी के लिए अपनी जिंदगी समस्याओं और दिक्कतों से संघर्ष करते हुए गुजार देते हैं । उन्हें लगता है कि उनकी जिंदगी को काले बादलों की चादर ढँके हुए है । वे नीले आकाश की झलक पाने का इंतजार करते रहते हैं । वे सच्ची खुशी के जादुई रहस्य का पता कभी नहीं जान पाते । व्यक्ति को नीला आकाश देखने के लिए बादलों से ऊपर उठना चाहिए, न कि इनको किनारे करने की कोशिश में उलझे रहें ।

आसमान में बादल तो हमेशा रहेंगे, लेकिन अगर कोई अपने तन और मन (दिमाग) को सही दिशा में मोड़े तो किसी भी बादल से ऊपर उठ सकता है । इस तरह अपने जीवन के नीले आसमान में स्थायी आनंद की जिंदगी जी सकता है । अपनी जिंदगी का हर दिन अपने को आगे बढ़ाने में लगायें । एक विजेता बनें । याद रखें कि इस हसीन दुनिया का सफर मस्ती का सफर है, न कि मंजिल । एक समय जरूर आयेगा जब आपके अंदर की छुपी हुई शक्ति आपको सच्चे अर्थों में एक आजाद और आनंद की दुनिया में पहुँचायेगी ।

अपने ऊपर पूर्ण हुकूमत

आपका मस्तिष्क कभी-कभी किसी पुडिंग (मीठा व्यंजन) के कटोरे जैसा लगता है? क्या आपका दिमाग पूर्ण समर्पण और ध्यान की माँग करने वाले महत्वपूर्ण कार्यों से आसानी से भटक जाता है? क्या आपके पास इच्छा-शक्ति और अनुशासन की कमी है? आप बारंबार खुद को कमजोर और संकुचित करनेवाले विचारों की दुनिया में उलझे रहते हैं? यदि ऐसी बात है तो आप व्यायाम और मानसिक संयम कायम करने की कोशिश करें । मस्तिष्क शरीर की मांसपेशियों की तरह होता है, यदि आप इसका उपयोग न करें, हर रोज व्यायाम न करें तो यह थुलथुल और शिथिल हो जाता है । शिथिल दिमाग में कमजोर विचार प्रवेश कर जाते हैं । कमजोर विचार आपकी उर्जा बरबाद करते हैं और आपकी कार्यशीलता को दबोच कर रखते हैं । सीमित और अनुत्पादक क्रिया-कलाप आपकी उन्नति और मनोकामनाएं पूरी होने से रोकते हैं ।

शास्त्रीय भौतिकी विज्ञान के पिता सर अइजक न्यूटन एक असाधारण क्षमता रखते थे । वे किसी खास समस्या को लेकर सुबह से देर शाम तक, तब तक उस पर ध्यान केंद्रित कर पड़े रहते, जब तक उन्हें उसका समाधान नहीं मिल जाता था । इस महान मस्तिष्क के इस इनसान ने कहा था यदि मैं पब्लिक की कोई सेवा कर सका हूँ तो वह केवल संयमित विचार के कारण । अधिकतर लोगों को इस बात का एहसास नहीं होता कि कोई भी अपनी मानसिक कार्य-क्षमता को बढ़ा सकता है । मानसिक चुस्ती-फुर्ती, याददाश्त को बढ़ा कर ज्यादा स्मार्ट व्यक्ति बन सकते हैं । खुद को प्रशिक्षित कर हम सप्ताहों तक नकारात्मक विचारों से मुक्त रह सकते हैं । (विलियम जेम्स ने कहा था - जीनियस को पता होता है कि किस बात को उपेक्षित करना है ।) किसी पेशेवर एथलीट की तरह हमें ट्रेनिंग लेनी चाहिए । हमें अपने मस्तिष्क के लिए एक पथ्यापथ्य (क्या करें क्या न करें) नियम बनाना चाहिए । इससे दिमाग की कार्यक्षमता और कार्यशैली में नाटकीय बदलाव आयेगा । जिओ शान से ! प्रोग्राम से इसमें मदद मिल सकती है, बशर्ते आप इसका कड़ाई और लगन से पालन करें । ३० दिवसीय जिओ शान से ! प्रोग्राम में मानसिक कसरत के बारे में बताया गया है । बुद्धि-विकास व्यायाम से आपको एक बौद्धिक ऊँचाई हासिल होती है । यहाँ पर एक महत्वपूर्ण बात दिमाग में जरूर बिठा लेनी चाहिए कि आपको हर रोज कम-से-कम एक घंटा व्यायाम अनिवार्य रूप से करना चाहिए । इससे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर आपमें एक नयी शक्ति और ऊर्जा का संचार होगा । एक सप्ताह में कुल १६८ घंटे होते हैं । क्या आप अपने साधनों की देखभाल के लिए रोजाना एक घंटा नहीं दे सकते? आखिरकार यही तो आपकी मनोकामनाएँ पूरी करेंगे । हाँ, आप कह सकते हैं कि बहुत व्यस्त हैं और इसके

लिए इतना समय देने का नुकसान नहीं उठा सकते । सचाई तो यह है कि आप इस अद्भुत मौके के खोने की भरपाई नहीं कर सकेंगे । क्योंकि इस अवधि में आपको दिमाग को तेज करने, शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाने और भावनाओं को मजबूत करने का अवसर मिलता है । जैसा कि जर्मन कवि जोहानवॉन गोयेद ने कहा था : 'सर्वाधिक महत्व की बातों को बेमतल-सी चीजों की दया पर नहीं छोड़ देना चाहिए ।'

एक घंटे के इस बेशकीमती 'हौसला अफज़ाही' सत्र में आपको क्या करना है? हालाँकि प्रोग्राम में खास बातों का ही जिक्र है । लेकिन जो सबसे गौर करनेवाली बात है, वह यह कि नीचे दिये गये प्रत्येक बिंदु पर हर दिन आप थोड़ा समय दें । (एक घंटा पहले उठें या फिर शाम को करें । यह आपके लिए जादू काम करेगा ।)

१. व्यक्तित्व विकास

व्यक्तित्व विकास के अंतर्गत वह कोई भी गतिविधि हो सकती है, जिससे जीवन के बहुमुखी विकास संबंधी जानकारी मिलती है । व्यक्तित्व विकास में जीवन में नयी ऊर्जा का संचार और तनाव में कमी की बात शामिल है । आपकी दिनचर्या में पॉवर अॉफ पॉजिटिव थिंकिंग (साकारात्मक सोच का जादू) और थिंक अँड ग्रो रिच (सोचें और समृद्ध बनें) जैसी किताबें पढ़ना, काम पर जाते समय अपनी गाड़ी या बस में प्रेरक टेप सुनना, आहार और स्वास्थ्य पर कोई चर्चित पुस्तक का रस लेना या फिर उगते सूरज को महज देखते रहने की क्रिया शामिल हो सकती है । लब्बोलुआब ये है कि आप अपने जीवन को सुधारने के लिए उपलब्ध अद्भुत जानकारियों का पूरा दोहन करें ।

यह मजे की बात है कि हमारे जीवन का कायाकल्प करनेवाले योजनाबद्ध तरीके और तकनीक उपलब्ध हैं । अगर हम इन्हें जान लें तो अधिकतर की जिंदगी में चमत्कार हो सकता है । हमें अपने जीवन को रुपांतरित करनेवाले सिर्फ एक शक्तिशाली विचार की जरूरत है । एक सफल और विफल आदमी में यही फर्क होता है कि एक सफल आदमी में नये आइडिया और ज्ञान हासिल करने की न बुझने वाली प्यास होती है । सफल व्यक्तियों को जीवन रूपी खेल के मैदान में उस हर चीज की भूख होती है, जो उन्हें बढ़त दिलाता है । मुकम्मल जीवन और दिव्य आनंद को हासिल करने के बेशुमार साधन मौजूद हैं, जैसे कि साँस लेने के लिए हवा । इसके लिए आप अपनी बाहें फैलाकर रखें और हमेशा इसकी तलाश में रहें ।

जो पढ़ते हैं, ओ लीडर बनते हैं । एक बार आप व्यक्तित्व विकास की राह पर दृढ़ता से कदम बढ़ाते हैं, तो आपको सच्चा लीडर बनने से कोई नहीं रोक सकता । खाने में चूक हो जाये, मगर व्यक्तित्व विकास की दिनचर्या में खोट न आये ।

२. शारीरिक चुस्ती-फुर्ती

दिव्य स्वास्थ्य हासिल करने के लिए रोजाना कम-से-कम ३० मिनट का समय खर्च करें । स्वास्थ्य आपके इस शरीर रूपी मंदिर में विराजमान है । आपने कई बार सुना होगा कि बुलंद व्यक्तित्व हासिल करने का एक सबसे प्रभावशाली तरीका है नियमित व्यायाम । अगर आपको कोई लंबी उम्र, असीम उर्जा और सुकून प्रदान करने का वादा करने का लालच दे तो आप किसी भी हद तक जाने को तैयार हो जाते हैं । रहस्य खुद आपके पास है : हर रोज व्यायाम करें । आप अपने जीवन में ओज़ और तेज का दर्शन करेंगे । सचमुच में यह आप में नाटकीय बदलाव लायेगा ।

प्रति दिन थोड़े व्यायाम से आपको काफी विश्राम मिलेगा । ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, उत्पादकता में वृद्धि, रचनात्मकता में सुधार और आपके अंदर की दुनिया में नाटकीय बदलाव लायेगा । फिटनेस प्रोग्राम से आपको एक असीम उर्जा प्राप्त होती है । अपने सपनों को पूरा करने की ओर सकारात्मक कदम उठाने लगेंगे । तैरा करें, दौड़ें, चहलकदमी करें, कराटे में प्रयोग करें, वाटर स्कीइंग करें, स्क्वैश खेलें, साइकिल चलायें, बागवानी करें, थोड़ी ताजी हवा का पान करें, रोलरब्लेड करें, ऐरोबिक्स का मजा लें, लेकिन सोफे पर बैठे-बैठे पूरी रात टीवी देखने जैसे जीवन को चूस लेने वाली आदत से बाज आयें !

आखिर आपको उस समय कैसा लगेगा, जब आपके मित्र कहें कि अरे आप बहुत बढ़िया और काफी जवान लग रहे हैं? उस समय आपको कैसा महसूस होगा जब आपको पता चलेगा कि पूरा दिन काम करने की मानसिक शक्ति रखते हैं, आप हँसते हुए घर आते हैं और अपने परिवार के साथ खेलते हैं । अपने आस-पड़ोस चहलकदमी करने के बाद अपनी माँद में घुस जाते हैं और अपने जीवन को महान बनानेवाली गतिविधियों में मशरूफ हो जाते हैं । आप मेरा भरोसा करें शारीरिक बुलंदी की नींव पर, मानसिक बुलंदी का महल खड़ा होता है ।

३. विश्राम और तरोताज़ा होने का समय

शरीर और मस्तिष्क तेज रेसिंग कार के जैसे हैं । जब इनको पूरा विश्राम मिलता है, और इनकी बढ़िया-सी सेवा व देखभाल होती है, तब अपनी पूरी क्षमता से काम करते हैं । आराम शरीर के लिए बेहद जरूरी है, वरना धीरे-धीरे इसका पतन होता जाता है और जोश- खरोश खो देता है । प्राचीन भारतीय ग्रंथ भागवत गीता में कहा गया है, ''आत्मा संवेदनाओं की दुनिया में विचरण करती है, और संवेदनाओं को मधुरता प्रदान करती है । यह शांति में निवास करती है ।'' शरीर और मस्तिष्क के बीच अंतरंग संबंध

होता है । यदि आपका शरीर तनाव में होता है, आपका मस्तिष्क भी तनावग्रस्त, विचलित और उत्तेजित रहता है । जब आप तनाव से गुजरते हैं, तो आप अपने सर्वोच्च दशा में नहीं होते और आपकी पूरी शक्ति का इस्तेमाल नहीं कर पाते ।

कुछ समय पहले मैं एक किराना स्टोर में था । यहाँ पर एक माँ अपने चीखते हुए बच्चे को खींच कर ले जा रही थी । मैंने उसे यह कहते हुए सुना, 'जेनिफर चीखो मत, चिल्लाओ मत जेनिफर, शांत हो जाओ' । जैसे ही इस माँ के पास से गुजरा मैंने कहा' माफ करें, मैडम, आपने अपने बच्चे के साथ जिस तरीके से बात किया, उससे मैं बेहद प्रभावित हूँ ।' उसने मेरी तरफ देखा और मुस्करायी' मैं ही जेनिफर हूँ ।'

तनाव पर फतह हासिल करने के लिए हम सभी के पास अपनी रणनीतियाँ होती हैं । इसमें ध्यान देने की बात यह है कि वही अपनायें जो आपके लिए कारगर है । और यह कि इसे नियमित रूप से अपनायें, १० मिनट ही सही । हर रोज विश्राम और मस्तिष्क को शांत करना जरूरी है । यह आपके लिए सबसे बढ़िया बात होगी । यह आपके जीवन के हर क्षेत्र को प्रभावशाली बनायेगा । कहना कि आपके पास नियमित आराम लेने, ध्यान पर बैठने के लिए समय नहीं है, ठिक वैसा ही है, जैसे कि आप गाड़ी चलाने में व्यस्त है, इसलिए आपके पास गैस भरवाने के लिए ठहरने का समय नहीं है । आखिरकार वह समय जल्दी ही आयेगा जब आपको रुकना ही पड़ेगा ।

हर बड़ा खिलाड़ी, वह चाहे माइकल जार्डन और वेन ग्रेट्जकी हों, या अमेरिका के राष्ट्रपति; सबको शांत, अनुशासित और तरोताज़ा मस्तिष्क के महत्व का पता है । पूरब में प्रति दिन थोड़ी देर मौन पर बैठने का समय वैसा ही है, जैसा कि भोजन के लिए बैठना । हर कोई बचपन से ही यह करता है । इसलिए आपको भी इसका अनुसरण करना चाहिए । असाधारण शांति, मानसिक स्पष्टता, और संकल्प-शक्ति नियमित विश्राम करने और तरोताज़गी से हासिल किया जा सकता है । भारत और चीन की गहराई से साँस लेने की प्राचीन तकनीकें, व्यायाम और योग, ध्यान, प्रकृति से निकटता, शारीरिक मालिश और दिमाग को शांत रखनेवाले व्यायाम सभी जिओ शान से ! प्रोग्राम के अंग हैं । आगे आपको ३० दिवसीय प्रोग्राम के बारे में जानकारी मिलेगी । फिलहाल सत्रहवीं शताब्दी के दार्शनकि रॉबर्ट बर्टन की ज्ञानपूर्ण सलाह पर ध्यान दें : 'एक शांत मनो-मस्तिष्क सबका ईलाज है । 'नियमित रूप से अपने मस्तिष्क और शरीर को विश्राम दें, और अपने जीवन को सीधे नयी ऊँचाई पर ले जायें और अपनी आंतरिक शक्ति का पूरा उपयोग करें ।

दिमाग (मन) की प्रकृति : एकमात्र महाशक्ति

विचार एक सक्रिय जीवन-शक्ति है । ब्रह्मांड में मौजूद सबसे तेज, सूक्ष्म और अदमनीय शक्ति.. विचार प्राणवान होते हैं ।

स्वामी शिवानंद

अपने अंदर निष्क्रिय पड़े जबरदस्त उर्जा भंडार को मुक्त करने से पहले आपको मन के स्वभाव को जान लेना बहुत जरूरी है । वास्तविक जीवन में आपको हर चीज के लिए एक नियमावली दी जाती है । लेकिन आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण आपके दोनों बाजुओं के बीच २० पौंड का मौजूद पिंड है । स्कूलों में हमें जटिल बीजगणित हल करना, दूर देश की राजधानियों के बारे में पढ़ाया जाता है, जहाँ पहुँचने का मौका शायद हमें कभी न मिले । लेकिन प्रकृति ने हमें मन के रूप में, जो सबसे बड़ा उपहार दिया है, उसके बारे में कितना मालूम है? खुद को साधने और सफल जीवन के लिए सबसे पहले हमें आपको अपने मन को वश में करना सीखना है । दूसरी बात यह समझ लेनी है कि अगर आप चाहें तो विचारों से अपने जीवन में जादुई बदलाव ला सकते हैं । जीवन में एक मात्र बाधा आपके इन्हीं सक्रिय विचारों की वजह से खड़ी होती है । अगर आप अपने विचारों को स्वच्छंद उड़ान भरने दें और स्वयं बड़े सपने देखना शुरू कर दें, तो आपके जीवन में ऐसे अद्भुत बदलाव देखने को मिलेंगे कि आपको विश्वास ही नहीं होगा । असीम शक्तियाँ आपकी मदद में लग जायेंगी । अपने विचारों को बड़ा खिलाड़ी बनाना चाहते हैं, तो मानसिक शक्तियों पर हुक्म चलाने के इन १० प्रभावशाली नियमों पर गौर करें :-

१) आपकी सफलता का पैमाना इस बात पर निर्भर करता है कि प्रति दिन, प्रति मिनट आप क्या सोचते हैं । आपके विचार आपकी दुनिया के रूप-रंग का निर्माण करते हैं । अपना भाग्य-विधाता बनने का गुण-सूत्र (डीएनए) है अपनी मानसिक–शक्तियों पर हुकूमत ।

२) आपकी बाहरी दुनिया आपके अंदर की दुनिया का प्रतिबिंब है । इसका मतलब ये है कि यदि आप अपनी जिंदगी बदलना चाहते हैं, तो अपने दिमाग में चलने वाले विचारों को बदलना शुरू कर दें । जैसे-जैसे आपके विचार बदलेंगे वैसे-ही-वैसे आपकी जिंदगी बदलनी शुरू हो जायेगी ।

३) आप जैसा चाहते हैं, वैसा सोचते हैं । गौर करने वाली बात यह है कि आप अपनी सोच का तरीका बदल सकते हैं । नियमित मानसिक अनुशासन और साधना के माध्यम से किसी भी तरह के नाकारात्मक सोच को मिटा सकते हैं । सोच के पैटर्न आदतें होती हैं । अपनी इच्छा-शक्ति से दूसरी आदतों की तरह इन्हें

भी बदला जा सकता है । इसलिए अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए ठोस कदम उठायें ।

४) पिछली मानसिक सोच एक दिन में नहीं बदलती । इसको बदलने के लिए आपको बहुत मेहनत करना पड़ेगा । लेकिन ३० दिनों तक नियमित रूप से मन लगाकर अभ्यास करने से आपको अपनी सोच, अनुभव करने और कार्य करने के तरीके में आश्चर्यजनक बदलाव देखने को मिलेंगे ।

५) एक बेहतर जीवन पाने का महत्वपूर्ण उपाय है : अपनी छवि में परिवर्तन । हम अपने दिमाग में अपने बारे में जिस तरह की राय-चित्र बनाकर रखते हैं, उसी के अनुसार अपनी छवि का निर्माण होता है । दिमाग इसी के अनुसार काम करता है । अगर हम दिमाग को बतायें की हम जीवन में क्या चाहते हैं और क्या कर सकते हैं, तो हमारी छवि में भी नाटकीय सुधार आ जायेगा । इससे हममें ज्यादा विश्वास आयेगा । अपनी क्षमताओं और शक्ति पर भरोसा होगा । ऐसे में लक्ष्य आसानी से हल हो जायेगा । साधारण, असाधारण बन जाता है ।

६) आप जिस भी चीज में निष्ठा और ईमानदारी से विश्वास करते हैं, उसे हासिल कर सकते हैं । उस दिशा में अनवरत डटे रहें तो वह आपको मिल जायेगा । अपने सपनों को हमेशा मन-मस्तिष्क में बनाये रहें । दिन-प्रति-दिन दोहराते रहें । एक पल के लिए भी न जानें दें । जब एक ही उद्देश्य में अपनी संपूर्ण मानसिक और शारीरिक उर्जा लगा देते हैं, तो आपके अंदर वे सोयी हुई शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं, जिनके बारे में आपने कभी सोचा ही नहीं था । यही एक जीनियस की पहचान है : आपको पता होता है कि आप क्या करना चाहते हैं । फिर उसको करने में रात-दिन जुट जाते हैं । जैसा कि एक ज्ञानी ने कहा है : ''एक बार जब आपको पता चल जाता है कि आप को क्या करना पसंद है, तो फिर आपको जिंदगी में कभी काम नहीं करना पडता ।'' आपसे सामान्य लोगों ने बड़ी ऊँचाइयाँ हासिल की हैं ।

७) आकर्षण का नियम विचार का प्रमुख नियम है । आप जिस चीज के बारे में सोचते हैं, विश्वास करते हैं; वही आपके जीवन में प्रगट होता है । जो लोग खुश हैं और उत्साहित होते हैं, वे ऐसे लोगों को अपनी दुनिया की ओर आकर्षित करते हैं । महान सफलता हासिल करने के प्रति सकारात्मक सोच रखनेवाले ऐसे अवसरों को बुलावा देते हैं, जो उनकी मंजिल तक पहुँचा देते हैं ।

८) आपका अर्द्धचेतन मन आपके जीवन के निर्माण में सबसे महान रोल अदा करता है । अधिकतम उपलब्धियाँ हासिल करने के लिए इसका उपयोग करने का प्रयास

करें । एक और बात कि आपके मन में बने चित्र और विचार अर्द्धचेतन मन को प्रेरित करने का बड़ा काम करते हैं ।

९) एक इनसान का दिमाग एक समय में एक ही विचार पर ध्यान केंद्रित कर सकता है । यह समझते हुए हमेशा महत्वपूर्ण और सकारात्मक विचार ही मन में रखें । मानाकि आपको कमजोर करनेवाला कोई विचार दिमाग में घुस आता है, तो तुरंत अच्छे विचार लाकर इसको बाहर कर दें । जैसे-जैसे उपयोगी, उर्जा भरने वाले विचार की आदत डालने लगते हैं, तो उसके सामने कमजोर विचार नहीं टिकते और वे अपने आप दम तोड़ देते हैं ।

१०) आपके मनो-मस्तिष्क में सफलता संबंधी एक तंत्र होता है । यह हमेशा सकारात्मक प्रेरणा की उत्कंठा करता है । इसे बस आपके निर्देश की प्रतिक्षा रहती है । जब आपको इसका एहसास होता है और आप अपने लिए बड़ा लक्ष्य निर्धारित करते हैं, इसमें जान आ जाती है । आप अपनी मंजिल को पाने के लिए सारे अवसरों का फायदा उठायें ।

वैज्ञानिक अनुसंधानकर्ता दिमाग की असीमित क्षमता का पता लगाने में जुटे हैं । फिलहाल किसी एक समय में इसकी लगभग २५ फीसदी क्षमता का ही हम उपयोग कर पाते हैं । प्राकृतिक रूप से मानव संपूर्ण स्वास्थ्य और चुस्त-दुरुस्त दिमाग का हकदार है । लेकिन जीवन पथ पर हम अपने साथ खिलवाड़ करना सीख जाते हैं और खुद को संपूर्णता से वंचित कर देते हैं ।

इस दृष्टि से देखें तो शिशु रूप में आप परम ऊँचाई हासिल करने की आदर्श स्थिति में थे । क्या आप सार्वजनिक मंच पर बोलने, सफल बिजनेस की शुरुआत करने या स्काई डाइविंग से डरते हैं? बिलकुल नहीं । बचपन में एक फिल्म स्टार, अंतरिक्ष-यात्री या एक राष्ट्रपति बनने का सपना देखते थे । हम सब इस तरह के महान सपने देखते थे । हममें से कुछ महान बड़े उद्योगपति बनना या देश का नेतृत्व करना चाहते थे । कोई खेल में नाम कमाना चाहता था । किसी को एक आदर्श परिवारिक जीवन की चाहत हुआ करती थी, जिसमें अच्छे और प्यारे संबंध हों । आखिर उन सपनों का क्या हुआ? आपकी महत्वाकांक्षाएं और बड़ी उम्मीदें कहाँ गयीं?

लोगों और मान्यताओं ने हमें हमेशा सिखाया है कि कुछ चीजें हमारी औकात से बाहर की होती हैं । संसदीय सत्ता के गलियारे में पहुँचना सामान्य आदमी के वश में नहीं है । इसकी किस्मत में सिर्फ रोजी-रोटी कमाना और तमाम तरह के बिलों का भुगतान करना ही लिखा है । धीरे-धीरे इस आदमी में अपने अंदर छुपी असीम शक्तियों से एक

बुलंद जिंदगी जीने का जज्बा मर जाता है । आपके विचारों की दुनिया महान इनसान बनने का सपना देखने के रोमांच से सिमट कर बिलों का भुगतान करने और दरवाजे-दरवाजे जाकर कूरियर ब्वॉय का काम करने तक रह जाती है । लेकिन अपने अंदर एक विजेता की सोच फिर से जन्म ले सकती है । अपने अंदर सोयी आग को फिर से प्रज्वलित कर सकते हैं । अगर आप ऐसा चाहते हैं और सोचते है कि सफलता आजीवन आपका कदम चूमे तो यह अहम व जरूरी है कि स्वयं को और अपनी उर्जा को पूरी तरह इस तरफ लगायें । फिर आपको अपने जीवन का कायाकल्प होते देखने के लिए सालों इंतजार नहीं करना पड़ेगा । आपको अपने एहसास के तरीके, उर्जा के स्तर, धन के स्रोतों में जबरदस्त इजाफा और संबंधों में गहराई आने के लिए छह माह, छह सप्ताह, छह दिन का भी इंतजार करने की जरूरत नहीं होगी । वास्तविक रूपांतरण आने में महज एक सेकेंड का समय लगता है : अपने दिल की अतल गहराई से, पूरी निष्ठा व ईमानदारी से यह फैसला लें कि आप अपनी वर्तमान जिंदगी को एक नयी बुलंदी, चरमोत्कर्ष पर ले जान चाहते हैं । यह संकल्प लेने में मात्र एक सेकेंड लगता है ।

यह भी कहा जाता है कि आप एक मात्र सही विचार से अपनी जिंदगी को बदल सकते हैं । जिंदगी में स्थायी सफलता के लिए इच्छा-शक्ति, लगन और सतत अभ्यास की बेशक जरूरत होती है । बदलाव साफ दिखायी देने के लिए एक सप्ताह या दस दिनों तक की प्रतिक्षा नहीं करनी है । यह इस पर निर्भर करेगा कि आप अपने विचारों यानी निर्णय पर अमल करने में कितना समय लेते हैं ! आप अपनी जिंदगी का कायाकल्प कर सकते हैं । हमेशा से जिन चीजों को आपने चाहा उसको पा सकते हैं । युगों पुरानी कहावत है', ''आपके विचार से कर्म का जन्म होता है, कर्म से आदत का निर्माण होता है, आदत से चरित्र बनता है और आपका चरित्र आपके भाग्य का निर्माण करता है !''

मानसिक एकाग्रता की असाधारण शक्तियों के महत्व को भी स्वीकारना चाहिए । कभी इस बात पर गौर किया है कि जब आप कोई नया मोबाइल खरीदते हैं, तो अचानक लगता है कि सारी दुनिया के लोग आपकी तरह का मोबाइल इस्तेमाल करने लगे हैं? जब आप कोई नया नाम सुनते हैं, तो यकायक आपको चारों तरफ यही नाम सुनायी देने लगता है । यही मानसिक एकाग्रता की अद्भुत शक्ति है । जागरुकता, सचेतनता जीवन की बुलंदी की तरफ बढ़ने का पहला कदम है । मानसिक एकाग्रता आपकी जागरुकता की लेज़र किरण है । आप जिस चीज पर फोकस करते हैं, उसी से आपके जीवन के रूप का निर्माण होता है । आपके विचार आपकी दुनिया का निर्माण

करते हैं । किसी चीज पर जब आप ध्यान केंद्रित करने का एक बार निर्णय लेते हैं, फिर अचानक अनजान दिशाओं से तमाम अवसर आपके सामने प्रगट होने लगते हैं । उदाहरण के लिए व्यक्तित्व-विकास पर जानकारी हासिल करने के लिए सावधानी से जैसे ही अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, वैसे ही हर तरफ से इस विषय पर आपकी तरफ जानकारियों का प्रवाह शुरू हो जाता है । इस तरफ आपकी नजर ही नहीं गयी, क्योंकि आप दूसरे कामों में मशरूफ थे । एक उदाहरण तो आपको घर में ही है । अपने पसंदीदा कमरे में जायें और वहाँ रखी हर चीज को ध्यान से देखें । आपको ऐसी चीजें नजर आयेंगी, जिन पर पहले आपकी नजर ही नहीं गयी थी । क्योंकि आपने उनको कभी ध्यान से देखा ही नहीं ।

बहुत से लोग अपने जॉब और रिलेशनशिप से नफरत करते हैं । बात सीधी सी है कि वे इनमें नकारात्मक चीजों पर ध्यान देते हैं । वे अपने बॉस को पसंद नहीं करते, अपने काम में रोमांच महसूस नहीं करते । उनका दिमाग इसमें डूबा रहता है, जब तक उनमें नकारात्मक बातों का निर्माण नहीं हो जाता । लेकिन जैसे ही आप उनसे पूछते हैं कि क्या उनके कार्यालय आरामदायक हैं, उनका पेंशन प्लान अच्छा है, कामकाज के दौरान बने मित्रों के साथ एंज्वाय करते हैं या फिर क्या वे अच्छी कमाई कर रहे हैं, तो तुरंत माहौल बदल जाता है । हर अनुभव के साथ एक सकारात्मक बात जुड़ी होती है । हर पल में उत्सव का रंग घुला है । जीवन रूपी खेल के मैदान के विजेता इससे भली-भाँति परिचित हैं । यदि आप अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हमेशा आगे की तरफ बढ़ते और नयी ऊँचाइयाँ छूते हैं । यह सफलता सबसे अहम सूत्रों में से एक है । यदि आप जीवन के नकारात्मक पहलुओं पर कुंडलीमारकर बैठे रहते हैं, तो आप कहीं भी नहीं पहुँचेंगे । आज से ही सकारात्मक सोचने की आदत डालें । आपको इसके ढेर सारे सकारात्मक नतीजें मिलेंगे । एच. जी. वेल्स की ये बातें ध्यान में रखे, ''इनसान को घड़ी और कैलेंडर के पीछे पड़ अपनी आँखें नहीं फोड़नी चाहिए । हमें इस तथ्य से इत्तफाक रखना चाहिए कि हमारे जीवन का हर पल एक चमत्कार और रहस्य से भरा है ।''

आप एक मुकम्मल जीवन हासिल करने का संकल्प लें । अपने जीवन का भाग्यविधाता बनने की जिम्मेदारी अपने हाथ में ले लें । फिर देखें आपको हर तरफ अपनी जिंदगी में एक नयी बुलंदी और सकारात्मकता के लक्षण दिखायी देने लगते हैं । यही पर जानकारी की कारीगरी काम आती है । जब आप अपने मन और विचारों पर हुकूमत चलाने का फैसला कर लेते हैं; अपनी दुनिया को बेहतर बनाने वाली अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करना शुरू कर देते हैं, ऐसे समय में आपका ज्ञान आपको एक

नयी ऊँचाई पर पहुँचा देता है । अगर एक बार अपने अंदर ज्ञान की कभी न बुझने वाली प्यास पैदा कर लें, तो आपको आपकी मंजिल तक पहुँचाने वाली बेशुमार रणनीतियाँ, तकनीकें और विचार प्रगट होने शुरू हो जाते हैं ।

इस प्राचीन सत्य को याद रखें : सही ज्ञान से अपने जीवन में कोई भी चीज हासिल कर सकते हैं । ज्ञान सभी उद्देश्यों को पूरा करने के संसाधन और लक्ष्यों को हासिल करने की ट्रेनिंग मुहैया कराता है । ज्ञान ऐसे समाधान उपलब्ध कराता है, कि अगर इन पर लगातार केंद्रित कर रहें और इनकी सही ढंग से इस्तेमाल करें तो अपने जीवन का असली भाग्यविधाता बन जाते हैं । यदि आप तीन साल में करोड़पति बनना चाहते हैं, तो कर्म पथ पर कदम बढ़ाना होगा सिर्फ दिन-रात प्रार्थना करने और सकारात्मक सोच से ही काम नहीं चलेगा । लेकिन यदि आप लक्ष्य (उदाहरण के लिए तीन साल में ३ करोड़ रु.) निर्धारित करते हैं, एक शानदार प्रोडक्ट लाने की योजना बनाते हैं, फिर इस प्रोडक्ट, मार्केट, इसके बिजनेस में पहले के सफल लोगों की सोच, और इससे जुड़े दूसरे विषयों के बारे में हर तरह का उपलब्ध ज्ञान एकत्रित करते हैं, तो आपको जल्दी ही पता चल जायेगा कि करोड़ों की कमाई करने की रणनीति क्या होगी । इससे आपको सफलता हासिल करने का विचार और विश्वास हासिल होगा ।

कोई लक्ष्य प्राप्त करने का रास्ता सरल सा है : हर उपलब्ध ज्ञान की तलाश करें फिर इसको पूरी तरह लागू करें । ऐसे आदमी का पता लगायें, जो उस लक्ष्य को पहले ही हासिल कर चुका है । उससे पूछें कि उसने इसे कैसे हासिल किया, उसने कौन-सी किताबें पढ़ीं, उसने कौन-से विचार अपनाये, किन लोगों से उन्होंने राय ली, सुबह उठने पर और पूरे दिन उन्होंने क्या किया । सफलता हासिल करने के एक मूल-सिद्धांत को अपनायें : मेरे पास सभी 'सही चीजें' हैं । अगर किसी ने कोई काम कर दिखाया है, तो मैं भी वह कर सकने की काबिलियत रखता हूँ । आपको उन्होंने जो किया उसका बस अध्ययन करना है । फिर आप भी वैसी ही सफलता प्राप्त कर सकते हैं । इस तकनीक को 'सफलता की कल्पना करना' के रूप में जान जाता है । आप को उस काम में सफल व्यक्ति का प्रतिबिंब बनना है, जिस काम में आप एक नयी बुलंदी हासिल करने की आरजू कर रहे हैं । यह चाहे एक देश चलाने की बात हो या फिर पड़ोस की बेकरी की दुकान । आपको उनके शारीरिक व्यवहारों (उनकी तरह चलें, उनकी तरह बात करें, उनकी तरह खायें), मानसिक क्रिया-कलापों (उनकी तरह सोचें, उनकी तरह प्रतिक्रिया करें) का अनुकरण करें । आपको उनकी आदतों से सीखना चाहिए : वे जो किताबें पढ़ते हैं, पढ़ें, उनके संतुलित आहारों, उनके दर्शन और रणनीतियों से सीखें ।

इस तरह के कदम से आप उन्हीं की तरह सफलता हासिल कर सकते हैं । ज्ञान के तारामंडल में एक खोजी बनें । लाइब्रेरी कार्ड के जरिए यह हर सभी के लिए उपलब्ध है । सही ज्ञान और कोचिंग से आप कोई भी भाषा, हुनर और कंसेप्ट सीख सकते हैं । रोजाना नये लोगों से बातें करने की आदत डालें और उनके विचारों से लाभ उठाने की कोशिश करें । सवाल पर सवाल करें । नयी किताबें पढ़ें । जिस काम पर आपका ध्यान हो, उससे संबंधित टेप ध्यान से सुनें । ज्ञान शक्ति है ! जल्द ही आप अटूट आत्म-विश्वास और गति हासिल कर सकेंगे ।

जैसे एक तितली को नीले आसमान की अतल उँचाइयों में उड़ान भरने से पहले अपने कोये से बाहर निकलना पड़ता है, उसी तरह आपको भी अपनी सीमाओं के खोल से बाहर निकलना है । इस खोल ने आपके पूरे जीवन को समेट कर रखा है । इसकी वजह से आप अपने मन पर हुकूमत करने के बजाय उसके गुलाम बन बैठें हैं । जीवन में बुलंदी हासिल करने से वंचित हैं । वर्तमान में आप चाहे जितना सफल हों, चाहे जितना खुश हों, चाहे जितनी धन- दौलत जमा करके रखे हों, लेकिन सच्चाई ये भी है आपके लिए इससे भी कही ज्यादा बाहर आपका इंतजार कर रहा है । माइक्रोसॉफ्ट के बिल गेट्स अपने जीवन के तीसरे दशक की शुरुआत में, जे. एफ. के. अपनी उम्र के चौथे दशक की शुरुआत में अमेरिका के राष्ट्रपति बन गये थे । आप सबमें इन लोगों की विशेषताएँ हैं । आप शायद अपनी वास्तविक शक्तियों का विकास नहीं कर सके हैं । आप ऐसी धारणाओं को ध्वस्त कर दें, जो आपमें यह सोच पैदा करती है कि आप सुशिक्षित नहीं हैं, बुद्धिमान नहीं हैं, चुस्त-दुरुस्त नहीं हैं, दौलतमंद नहीं हैं, और खुश नहीं हैं, इस तरह आप एक बेमिसाल जीवन नहीं जी रहे हैं । इसी पल आप अपने जीवन का सबसे बड़ा फैसला लें : मैं अपनी जीवन की सफलता की गाथा लिखने में बाधक बने नकारात्मक विचारों और भावनाओं को कूड़ेदान में फेंकता हूँ । इस प्रोग्राम के महत्वपूर्ण अंग मानसिक, शारीरिक प्रशिक्षण के लिए तैयार हो जायें । असीमित मानसिक शक्ति हासिल करने और भावनाओं में नूतन जोश भरने के लिए कमर कस लें । सफलता पर आपका जन्मसिद्ध अधिकार है ।

अनुशासन और इच्छा-शक्ति अपना भाग्य-विधाता बनने का महामंत्र

आखिरकार खुद की जिम्मेदारी आदमी की है । इसे अपने वर्तमान अनुभव रूपी मिश्रित–धातु को अपना भाग्य-विधाता और अनंत उर्जा रूपी इस्पात में रुपांतरित कर देना चाहिए । उसकी सफलता का राज सितारों में नहीं, खुद में निहित हैं । इसे आत्मोन्नति और

अनुशासन की जंग लड़नी चाहिए । अपने मामूलीपन पर फतह पाना और जीवन की असीम ऊँचाई हासिल करनी चाहिए ।

फ्रैंक कर्टिस विलियम्स

अपना भाग्य विधाता बनने और बुलंद जीवन का प्रारंभिक सूत्र है : अनुशासन और इच्छा- शक्ति । मुकम्मल जीवन हासिल करने की तरफ उठाया गया यह पहला कदम है । ये आपकी सफलता के राज हैं । अनुशासन और मानसिक लगन से आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचने के रास्ते मिलेंगे । कायज़ेन सिद्धांत लागू करने की आपमें आत्मिक दृढ़ता आयेगी । अपने लक्ष्य की ओर बढ़ सकेंगे । अनुशासन से आपको जिओ शान से ! प्रोग्राम पर अमल करने में नियमित रूप मदद मिलेगी । फलत: आप अपने अंदर सोयी अपार शक्तियों को उपयोग कर सकेंगे । अपनी अलौकिक शक्तियों का उपयोग करते हुए टेलीविजन देखने और दूसरी समय की बरबादी करनेवाले क्रिया-कलापों से खुद को मुक्त रख सकेंगे । फिर समय का सदुपयोग करते हुए आप अपने जीवन में एक स्थायी सकारात्मक बदलाव ला सकेंगे । अनुशासन और इच्छा- शक्ति से आप वही करते हैं, जो आपके जीवन के लिए सबसे जरूरी है, आप उन चीजों के गुलाम नहीं रह जाते जो आपके लिए कम जरूरी हैं ।

अनुशासन बनाये आपको अपना भाग्य-विधाता

एक सप्ताह में कुल १६८ घंटे होते हैं । अनुशासन और संकल्प-शक्ति इस समय का सदुपयोग करना सिखाती है । जीवन में शारीरिक चुस्ती-फुर्ती, मानसिक नियंत्रण, विशिष्ट गुणों का विकास, पेशेवराना महत्वाकांक्षाएँ, सामाजिक गतिविधियों और निहायत जोखिम भरे और हौसले की माँग करनेवाले उद्यम में संतुलन बना रहता है । सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अनुशासन से आपका ध्यान पूरी तरह अपने जीवन-लक्ष्यों पर केंद्रित रहता है । इस तरफ अनवरत तेजी से आगे बढ़ते रहते हैं । इरैस्मस ने कहा है : ''काँटा काँटे को निकालता है; एक आदत से दूसरी आदत पर विजय पायी जाती है ।'' आदत अनुशासन की आत्मा है । पुट्ठों की तरह अनुशासन और इच्छा-शक्ति ऐसी मांशपेशियाँ हैं, जिनको तैयार और बनाया जाता है । किसी भी उद्यम में सफलता हासिल करने के लिए ध्यान केंद्रित करने और नियमित प्रयास की जरूरत पड़ती है । बगैर अनुशासनात्मक शक्ति के कोई भी सपना साकार नहीं हो सकता है । बगैर इच्छा-शक्ति के आप लेट-लतीफी, सुस्ती और ढीलेपन के शिकार हो जाते हैं ।

अनुशासन और इच्छा-शक्ति से आपके जीवन में असीम संभावनाओं के दरवाजे खुलते हैं । हालाँकि शुरू-शुरू में मुश्किल लगता है । मगर एक बार जब मांसपेशियों को नियमित व्यायाम की खुराक मिलनी शुरू हो जाती है, तो फिर चौंकाने वाली सफलता हासिल होती है । एक समय मुश्किल लगने वाला काम भी आसानी से होने लगता है । अनुशासन से आप बेहतर शारीरिक चुस्ती-फूर्ति, ज्ञान-भंडार का भरपूर इस्तेमाल, बड़े कामों का आसानी से आरंभ और अंत, आहार पर नियंत्रण, आंतरिक उर्जा में तिगुनी वृद्धि, संतुष्टिपूर्ण जीवन के लिए अलौकिक शक्तियों का विकास और व्यक्तिगत संबंधों में एक नयी गर्माहट ला सकते हैं । अनुशासन से अद्भुत मानसिक नियंत्रण और सकारात्मक सोच का विकास होता है । आप परेशानियों से मुक्त हो जाते हैं । आपके आत्म-विश्वास और उत्पादकता में नाटकीय सुधार आता है । क्योंकि कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर निबटाने लगते हैं ।

बगैर अनुशासन या फिर अनुशासन कायम करने की स्पष्ट इच्छा के अभाव के कारण आप कहीं के नहीं ठहरते । ऐसे में आप मन पर अनुशासन करने के बजाय खुद उसके गुलाम बन कर रह जाते हैं । संकल्प-शक्ति और चुस्ती गवाँ देते हैं । दिमाग में आपको कमजोर करनेवाले विचार चक्कर लगाने लगते हैं । आपकी जीवन-शक्तियों को खत्म कर देते हैं । आपका ध्यान सार्थक के बजाय निरर्थक क्रिया-कलापों की तरफ मोड़ देते हैं । ये शुरू में मजेदार लगते हैं लेकिन लंबे समय में ये बेकार साबित होते हैं । बगैर इच्छा-शक्ति के आप पेटू हो सकते हैं, बेहद परेशान हो सकते हैं और कुंभकर्ण बन सकते हैं । गांधी, वाशिंगटन, मदर टेरेसा, हेलेन केलर और ब्रूस ली की जीवनियाँ पढ़ें । फिर आप को इच्छा-शक्ति की जीती-जगाती शक्तियों का पता जल सकेगा ।

बाहरी सफलता की शुरुआत इनसान के अंदर की दुनिया से होती है । यदि अपने कार्यालय में सफल होना चाहते हैं, एक बेहतर माता-पिता या अपने समुदाय में एक बेहतर नागरिक होना चाहते हैं, तो अपनी आंतरिक दुनिया को बेहतर बनाना आरंभ करें, आंतरिक शक्तियों को विकसित करें । महान सोच से महान कार्य होता है । पहले अपना भाग्य-विधाता बनें, फिर किसी बड़ी कंपनी या टीम का भाग्य विधाता बन सकते हैं यानी उसको सफल नेतृत्व दे सकते हैं । जीवन की बागडोर सँभालने से पहले मन की बागडोर संभालें । मन की बागडोर सँभालने के लिए अपनी इच्छा-शक्ति की माँसपेशियों को मजबूत करें ।

व्यक्तित्व विकास के प्रमुख उद्देश्यों में से एक है आत्म-अनुशासन । एच. पी. लिड़ान ने कहा है ''हमारा महान अवसरों पर व्यवहार हमारे वर्तमान व्यक्तित्व पर निर्भर

करता है । हमारा वर्तमान व्यक्तित्व पिछले वर्षों के आत्म-अनुशासन की देन है । अपनी एक उत्तम कृति 'विल पावर' - में रेमंड डी सेंट लॉरेंट लिखते हैं, ''एक असाधारण इनसान वह होता है, जो अपने विवेकपूर्ण लक्ष्य को हासिल करके ही छोड़ता है ।'' आपकी संकल्प-शक्ति हर सपने को साकार करने में समर्थ है । हवा में पत्ते की तरह आपके विचार कँपकँपाते नहीं । अपनी स्वस्थ इच्छाओं को हासिल करने के लिए पूरी लगन और सामर्थ्य का उपयोग करें । लोग सफलता के मार्ग से आपको न तो हटाएंगे, न ही महत्वाकांक्षाओं को हासिल करने से हतोत्साहित करेंगे । इच्छा-शक्ति से संबंधित निम्न महत्वपूर्ण बिंदुओं पर गौर करें :

१) विजेता अनुशासित होते हैं : जीवन में महान सफलताएँ हासिल करनेवाले हर व्यक्ति में पर्याप्त अनुशासन और इच्छा-शक्ति देखने को मिलती है । ये असाधारण गुण आपकी दुनिया को बदल देने की ताकत रखते हैं । लेकिन यह पहलें जान लें कि आपमें गुण निष्क्रिय पड़े हुए हैं । इन अमूल्य मणियों को चमकाने और परिष्कृत करने की जरूरत है । इसके बाद ये आपकी जिंदगी में वो समृद्धि लायेंगी, जिनकी आपने कल्पना तक नहीं की थी।

२) अपनी इच्छा-शक्ति का उपयोग करें : अपने अनुशासन और इच्छा-शक्ति की मांसपेशियों को मजबूत बनाने का राज आश्चर्यजनक रूप बिलकुल साधारण है : इनका उपयोग करें या हाथ से खो बैठें ! प्रकृति के नियम अटल होते हैं । आपको अपने पुट्ठों को मजबूत बनाने के लिए नियमित रूप से सहनशक्ति की सीमा तक उन पर कोशिश करनी और दबाव डालना होता है । शीघ्र ही वे मजबूत हो जाते हैं । अपनी याददाश्त क्षमता को बढ़ाने के लिए उन पर ज्यादा दबाव डालें और कोशिश करें । स्मरणशक्ति भी बढ़ेगी । अपनी कल्पनाशीलता का भी विस्तार करें । अपने मन में अपने स्वस्थ शरीर की छवि बनायें । महसूस भी करें कि आप एक स्वस्थ व्यक्ति हैं । आप जल्द ही मजबूत बन जायेंगे और उस छवि के साकार रूप हो जायेंगे । इसी तरीके से आपके अनुशासन और इच्छा-शक्ति की मांसपेशियाँ भी मजबूत होंगी । बस जरूरत इस बात की है कि उन पर कोशिश करें और दबाव डालें । निश्चित तौर पर ये आपकी उम्मीद से भी ज्यादा फलेंगी-फूलेंगी ।

३) महान सपने देखें, ऊँचे विचार रखें : भले ही आप खुद को कमजोर, ढीलाढाला और उदासीन टाइप का इनसान समझते हों, लेकिन हमेशा इस सत्य को ध्यान में रखें कि आपके अंदर इच्छा-शक्ति का चमकीला झरना ठाठें मार रहा है । सही देखभाल करने पर यह झरना एक अविरल जलधारा का रूप ग्रहण कर सकता है ।

४) अदम्य इच्छा-शक्ति के मालिक बनें : जिओ शान से ! प्रोग्राम आपके बिना सोचे समझे लिए गये फैसलों यानी आपके नकली व्यवहार पर विराम लगाता है । इस तरह का व्यवहार एक तरफ आपकी ऊर्जा को सफाचट कर जाता है, दूसरी तरफ आपके अंदर छुपी हुई शक्तियों को फलने-फूलने से रोकता है । आप बारीकी से अपनी संभावनाओं पर विचार करें। कमजोर करनेवाले विचारों पर चौकसी रखें । आप इन विचारों के आदी हो गये हैं । इन पर ध्यान देना और खुद को बारंबार दोहराना छोड़ दें । इन्हीं विचारों की वजह से आप दिव्य स्वास्थ्य, मुकम्मल धन-दौलत और एक अद्भुत जीवन से वंचित रह गये हैं ।

हमारे आधुनिक संसार की एक सबसे आम 'बीमारी' है थकावट या थकान । लोग भागते हुए काम पर जाते हैं । पूरे दिन व्यस्त रहते हैं । भागम-भाग में घर पहुँचते हैं और भोजन गटक लेते हैं । अपने आरामदेह सोफे पर लेट टीवी के सामने ऊँघते रहते हैं । कोई सार्थक काम न कर पाने के लिए उनके पास एक सबसे रटा-रटाया बहाना बन गया है : 'लेकिन प्रिये, मैं बहुत थका हुआ था ।' एक समय वह था, जब लोग प्रसिद्ध आदमी बनने और दुनिया को स्वर्ग बना देने जैसी ऊँची महत्वकांक्षाएँ रखा करते थे । मगर वही अब, बस रात को आठ घंटे की अच्छी नींद भर चाहते हैं । हमारा समाज थके-माँदे नागरिकों से पंगु होकर रह गया है । इनके पास अपनी जिंदगी को यादगार बनानेवाली उपलब्धियों से भरने के लिए ऊर्जा नहीं रही । आपको यह जान कर झटका लगेगा थकान की बीमारी एक भ्रमजाल के सिवा कुछ नहीं है? इस वास्तविक हालात को समझने की कोशिश करें : जरा आप उस समय को याद करें जब पिछली बार आफिस में थे या फिर घर में कोई बोर करने वाली या नीरस-सी किताब पढ़ रहे थे । आप पन्नों को बेमन से पलटते हुए मन उचाट-सा महसूस करहा था । पढ़ते हुए बेहद थका महसूस कर रहे थे । आपका सिर ऊपर-नीचे लुढ़क रहा था । कितनी बार झपकियाँ आ गयीं । इसी बीच फोन कॉल आने या फिर किसी दोस्ताना सहकर्मी के आ टपकने से खलल पड़ जाती है । अचानक ऊनींदापन और थकावट उ़डन-छू हो जाता है । आप एक बार फिर सचेत और उर्जा से भर जाते हैं । दरअसल आप थके हुए नहीं थे, आपकी वैसी हालत इसलिए हुई कि आपकी टीवी या फिर किताब में रुचि नहीं थी । यहाँ पर सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि आपने खुद को अनुशासित करने की आदत नहीं डाली थी ।

एक बार जब आप अपने मन को वश में करना शुरू कर देते हैं, तो यह आपके जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन ला देता है । फिर मानसिक और शारीरिक थकान कल की बात हो जाती है । परेशानी और नकारात्मक सोच थकान की सबसे बड़ी वजह होती

है । एक भटकता दिमाग, १० मील की दौड़ से भी ज्यादा आपको थका देता है । दिमाग एक हजार वोल्ट की बैटरी जैसा होता है । सुबह पूरी तरह चार्ज और उर्जा से भरा होता है । जैसे-जैसे दिन गुजरता है, इसमें ह्रास शुरू हो जाता है : १०० वोल्ट बिल को लेकर परेशानी में खर्च हो जाता है, २०० वोल्ट पुरानी और फालतू घटनाओं के बारे में सोचने में चला जाता है, जिस पर ध्यान तक नहीं जाना चाहिए था । ३०० वोल्ट ऐसी छुट्टियाँ मनाने को लेकर दिवास्वप्न देखने में चाला जाता है, जिसका खर्च वहन की क्षमता आपमें नहीं थी । देखते-देखते आपकी ऊर्जा चुक जाती है । अब आपको आराम करने की जरूरत महसूस होने लगती है ।

मानसिक थकान को मिटाने के लिए सबसे पहले अपने मन में उठने वाले विचारों पर पूरा नियंत्रण स्थापित करें । हमेशा सिर्फ सकारात्मक विचारों को ही आने दें । फिर महसूस करें कि आपके अंदर असीम उर्जा का भंडार है और आपको इसका भरपूर दोहन करना है । आप इस बात को स्वीकार करें कि थकान की वजह आप खुद हैं । इस थकान की आदत को खत्म करें और शरीर व मन से निकाल बाहर करें । जब आपको लगे कि थकान आप पर हावी हो रहा है, तो तुरंत अपने निर्धारित लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर दें । ठीक वैसे ही जैसे की लंबी दूरी की दौड़ लगाते समय एक दौड़ाक अपने ऊपर थकान हावी होते समय अपनी मंजिल की कल्पना कर अपने शरीर में एक नयी उर्जा, प्राणवायु हासिल करता है, वैसे ही अपने अनुशासनात्मक मांसपेशियों पर दबाव डालकर और अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर, आप एक नयी उर्जा और जोश प्राप्त कर सकते हैं । शुरू-शुरू में यह आसान नहीं होगा । आप संकल्प लें कि हाथ में लिए काम से भागेंगे नहीं, भले ही आपको वह शायद नीरस और अप्रिय लगे । जल्द आप अनुशासन से इस पर फतह हासिल कर लेंगे । जो चीजें आपको परेशान कर रहीं थीं, वही आसान लगने लगेंगी । बड़े लक्ष्य पाना संभव हो सकेगा । आपका आत्म-विश्वास आसमान छूने लगेगा । आप मानसिक रूप से मजबूत और प्रसन्नचित्त हो जायेंगे ।

कहा जाता है कि सफलता से प्रेरित इनसान वह काम कर सकता है, जो विफलता की हालत में नहीं कर सकता । भले ही उसे वह काम अप्रिय लगता हो । दुनिया में सफलता के सबसे सफल रहस्यों में से एक यह है कि जीवन में सारी खुशियाँ लक्ष्यों को हासिल करने से आती हैं । जरा पीछे मुड़कर अपने जीवन को देखें तो मालूम होगा कि आप उस समय बहुत आनंदित हुए, जब आपने कोई बड़ा काम किया, एक शानदार परिवार का पालन-पोषण किया, एक फलता-फूलता कारोबार खड़ा किया, अनेकानक स्थलों की यात्रा की और आपने मजेदार किताबों को पढ़ा । आपको इन बातों को याद कर अपने जीवन में उपलब्धि का एहसास कतई नहीं होगा कि आपने बढ़िया टीवी शो

देखा या फिर साप्ताहिक अवकाश की पूर्व-संध्या में देर रात तक पार्टीबाजी की और सुबह देर तक सोते रहे । आपके जीवन में तरक्की एक बात से आयेगी, सिर्फ एक बात से वह है : उपलब्धि । इसका मतलब यह कतई नहीं कि आप करोड़पति बनने के लिए हाड़तोड़ कोशिश में लग जायें या फिर शिमला-मसूरी में बंगले का निर्माण करने लगें । उपलब्धियाँ और सफलताएँ मानसिक शांति और सुव्यवस्थित आध्यात्मिक जीवन से मिल सकती हैं । उल्लेखनीय बात उपलब्धि हासिल करना है । अनुशासन और इच्छा-शक्ति से सफलता आपके कदम चूमेगी । इनको एक स्वर्णिम उपहार समझें ।

सुखानुभूति का सिद्धांत और विश्वास प्रथा

जीवन से भयभीत न हों । विश्वास रखें की जीवन सार्थक है ।
आपका विश्वास सच्चाई को स्थापित करेगा ।

विलियम जेम्स

जिओ शान से ! प्रोग्राम सिर्फ सकारात्मक सोच ही नहीं है । यह आपके जीवन के चहुमुखी और सर्वोच्च विकास का एक अलौकिक प्रोग्राम है । तीस दिनों तक आपको अपनी असाधारण मानसिक और महाचेतन शक्तियों को जागृत करने वाले रहस्यों, दिव्य स्वास्थ्य को कायम रखने वाले उपायों, एक बेहतर व सृजनात्मक व्यक्तित्व के निर्माण की तकनीक और समृद्धि - संपन्नता लाने वाली सोच के बारे में सीखने को मिलेगा ।

आप इस क्रांतिकारी पाठ्यक्रम से सुखानुभूति का सिद्धांत नामक एक सार्वकालिक सत्य जान सकेंगे : आपने अपने जीवन में कभी भी जो कुछ भी किया, जो भी कदम उठाया उसके पीछे एकमात्र जबरदस्त चाह रही फील गुड यानी सुख की प्राप्ति की । पूरे दिन आपका ध्यान जिस बात पर केंद्रित रहता है, आप जो खाते-पीते हैं, किन लोगों से मिलते-जुलते हैं, और जो पुस्तकें पढ़ते है, सबके पीछे सुख पाने की लालसा ही रहती है । सुखानुभूति के सिद्धांत अपनाने के कारण ही आपमें टालमटोल और लेटलतीफी की बीमारी का गुपचुप प्रवेश होता है : शारीरिक चुस्ती-फूर्ति हासिल करने या फिर कैरियर को नया मुकाम देने वाली काम की रिपोर्ट तैयार करने के बजाय बेकार का सोफे पर पड़े-पड़े समय गुजारना आपको ज्यादा आनंददायक लगता है ।

सुखानुभूति का सिद्धांत ही आपको कुंभकर्ण की तरह खाने और सोने या फिर बेहिसाब धूम्रपान करने को प्रेरित करता है । आप सुख के लिए ये सारे नकारात्मक कदम उठाते हैं । जरा सोचें कि आप कौन-कौन सी ऐसी चीजें किये जा रहे हैं, जो

आपको वास्तव में नहीं करनी चाहिए । आखिर आप ऐसी लत क्यों लगाये हुए हैं ? परम जीवन जीने के लिए सबसे पहला कदम है सजगता, जागरण । एक बार जब आपको फील गुड यानी सुखानुभूति के सिद्धांत के महत्व का पता चल जायेगा, तो फिर समझ लें कि आपके हाथ ऐसा उपयोगी सूत्र लग गया जिसकी मदद से आप अपने व्यवहार और अपनी दुनिया का कायाकल्प कर डालेंगे ।

आप ऐसे क्रिया-कलापों की सूची बनायें जो आपको अपने जीवन में सफलता हासिल करने से रोक रही है । क्या आप दूसरों के साथ लड़ाई-झगड़ों में उलझे रहते हैं, ज्यादा परेशान रहते हैं, जीवन में अपार संभावनाओं के बजाय आप हमेशा इनमें खड़ी बाधाओं के बारे में ही बिसूरते रहते हैं ? व्यायाम आपको डरावना लगता है ? सही रणनीतियाँ अपनाकर अपने को कमजोर करनेवाली इन गतिविधियों से छुटकारा पा सकते हैं । संभवत : इसके लिए सबसे शक्तिशाली औजार है सुखानुभूति का सिद्धांत अपनाना-सकारात्मक लक्ष्यों को न कि नकारात्मक हासिल करने के लिए ।

आपके जीवन में स्थायी और प्रभावशाली परिवर्तन लानेवाली तकनीकें यहाँ प्रस्तुत हैं :-

पहला कदम : निर्णय

आज यह निर्णय लें कि आप अपने व्यवहार में बदलाव लाना चाहते हैं । इनकी वजह से आपको बहुत तकलीफ उठानी पड़ी है । अब आगे से ऐसा नहीं होगा! आपको इस व्यवहार से जितनी चोट पहुँची है उस पर विस्तार से विचार करें और अपने मानस-पटल पर उसका चित्र बनाकर देखें । आप उन खास घटनाओं और खोये अवसरों को याद करें । अपने जीवन में नाटकीय बदलाव लाने के लिए अब अपने लिए निर्णय को लिख डालें और अपने बिस्तर के बगल में चिपका दें । सोने से पहले और जागने के ठीक बाद इसे १० बार पढ़ डालें । धीरे- धीरे यह आपके अर्द्ध-चेतन मन को प्रभावित करने लगेगा । हमारा यही अर्द्ध-चेतन मन ही हमारे सारे क्रिया-व्यापार को संचालित करता है ।

दूसरा कदम : ललकार की तकनीक

आखिरकार आप अब बदलाव को तैयार हो गये हैं । हो सकता है इसके बारे में अपने यार-दोस्तों और पारिवारिक सदस्यों को बता भी दिया हो । इससे आप पर एक सकारात्मक दबाव भी पड़ा होगा । अब आप अपने मनो-मस्तिष्क को बदलाव के लिए तैयार करना शुरू कर दें । जैसे ही आपके दिमाग में कोई नकारात्मक विचार प्रवेश करे, इसे अलग-थलग करें । अपनी सोच प्रक्रिया को कुछ अद्भुत तरीके से ललकारें : जैसे

कि बिलकुल पागलपन भरी आवाज निकालें, 'अक्काबक्का' जैसे बेतुके लफ्जों का इस्तेमाल करें, या फिर अपने ही पाँव में चिकोटी काट लें ! यह आपको विचित्र लग सकता है, लेकिन इतना तय है कि इससे अपने मन में उठने वाले विचारों के सिलसिले को तोड़ने में मदद मिलेगी, जोकि आपको उन्नति की राह पर लेने जाने में बाधक बनती हैं । यह प्रकृति का नियम है कि समय के साथ सकारात्मक सोच, नकारात्मक सोच को मिटा देता है । अगर एक बार आप अपने नकारात्मक विचारों और व्यवहारों को स्वीकार करने से मना कर देते हैं, तो इन्हें शीघ्र पता चल जाता है कि आपके दिमाग रूपी महल में वे एक अवांछित मेहमान हैं । उन्हें शीघ्र ही इस मानसिक साम्राज्य को छोड़ देना चाहिए ।

तीसरा कदम : स्लाइड की युक्ति

एक बार बदलने का निर्णय ले लेने और सोच व व्यवहार के पैटर्न को तोड़ने के बाद आप ऐसी सोच व व्यवहार को अपनायें, जैसा कि आप चाहते थे । इसको 'विरोधी-सोच' कहा जाता है । यह भारतीय योगियों द्वारा अपनायी जानेवाली एक प्राचीन तकनीक है । इससे वे विराट मानसिक शक्ति हासिल करते थे । इस युक्ति का सार यह है कि आप अपने नकारात्मक विचारों को त्यागकर ऊर्जावान बनानेवाले सकारात्मक विचारों को अपनायें । दिमाग (मन) एक विशालकाय स्लाइड प्रोजेक्टर की तरह होता है । जैसे एक प्रोजेक्टर एक समय में एक ही स्लाइड स्वीकार करता है, उसी तरह दिमाग में भी एक समय में एक ही विचार रह सकता है । यदि आप लेट-लतीफी की आदत के शिकार हैं, तो काम करते समय आपके दिमाग में सिर्फ समय बर्बादी का विचार ही आयेगा । इस तरह के विचार को अलग-थलग कर दें । विचारों के प्रवाह को भंग कर दें । इसकी जगह आप कठिन मेहनत करने के विचार दिमाग में लायें । (ठीक वैसे ही जैसे कि प्रोजेक्टर में एक स्लाइड की जगह दूसरी स्लाइड फिट की जाती है) ।

फिर काम को सफलतापूर्वक कर लेने के चमत्कारी फायदों का अपने मानस पटल पर चित्र तैयार करें । क्या यह आपके जीवन में अनुशासन और आपकी छवि में इजाफा करेगा ? यदि आप बदले व्यवहार को अपने जीवन में अपनाये रहते हैं तो इस साल आप पर इसका क्या सकारात्मक असर पड़ता है? पाँच या दस साल बाद इसका कैसा असर रहेगा? इस नये व्यवहार को लेकर अच्छा महसूस करें ।

चौथा कदम : अच्छे विचार अपनायें

अब चूँकि आपने सकारात्मक विचारों से नकारात्मक विचारों को धता बता दिया है । धीरे-धीरे ये नकारात्मक विचार दम तोड़ने लगेंगे, क्योंकि इन्हें एहसास हो जायेगा कि

आपके विजेता भाव वाले मन में उनकी मेहमाननवाजी नहीं होने वाली है । विचार वस्तुओं जैसे होते हैं । इसलिए आपके लिए यह समझना जरूरी है कि आप अपने दिमाग में उठने वाले विचारों पर नियंत्रण करें न कि वे आपको नियंत्रण करने लगें । यह काफी महत्वपूर्ण है कि ऊपर बतायी गयी प्रक्रिया को बारंबार तब तक दोहराते रहें, जब तक कि आपके दिमाग में नयी, शक्तिशाली विचार धारा जड़ें न जमा लें । ऐसा दोहराते रहें, दोहराते रहें । जल्द ही आप सकारात्मक सोच व व्यवहार करने लगेंगे । यह एक आदत बन जायेगी । यह आपके भाग्य-निर्माण का पहला चरण है ।

आलीशान सोच ! और सकारात्मकता सम्मोहन

अपने आपमें भरोसा रखें । अपनी क्षमताओं में आस्था रखें । अपनी शक्तियों में थोड़ा ही सही, बगैर उचित आत्मविश्वास के आप सफल या खुश नहीं रह सकते ।

नार्मन विंसेंट पील

आप स्वयं को पूर्ण सफल और आत्म-विश्वास से भरपूर इनसान बनायें । आप जैसा सोचेंगे वैसा ही हो जायेंगे । आपका दिमाग ब्रह्मांड का सबसे शक्तिशाली कंप्यूटर है । आप एक प्रोग्रामर हैं । आप इस कंप्यूटर का जैसा प्रोग्राम तैयार करेंगे, यह वैसा ही काम करेगा । इसलिए आपकी जिंदगी वैसी ही होती है, जैसा कि आप अपने दिमाग में सोचते हैं, विचारते हैं यानी आप जिस तरह का प्रोग्राम तैयार करते हैं । आपके विचारों से ही अपकी इस दुनिया का निर्माण हो रहा है । इसलिए इतना सुनिश्चित करें कि आप जो संदेश भेज रहे हैं, वे स्वस्थ और सुडौल हों । यदि आप पूरे दिन नकारात्मक ही सोचते रहेंगे तो आपकी उर्जा का भंडार थोड़ा रह जायेगा, उत्साह नहीं बचेगा और आप शीघ्र ही बीमार पड़ सकते हैं । आज के इस शारीरिक और मानसिक औषधियों के जमाने में यह बिलकुल बहस के बाहर की बात है कि आपके विचारों ने शरीर-विज्ञान को काफी प्रभावित किया है । यदि आपके विचार कमजोर हैं, तो इसका मतलब कि आप अपने शरीर को गलत संकेत भेज रहे हैं । इससे शरीर में नुकसानदेह जहर भर रहे हैं, जिससे आपका प्रदर्शन तो प्रभावित होगा ही, बल्कि आपकी उम्र भी घटेगी ।

शानदार सोच ! की आदत आप डाल सकते हैं । यह एक असीमित तरीके से सोचने का एक तरीका है । आप इससे आश्चर्यजनक जीवन का दर्शन कर सकते हैं और अपनी जिंदगी का जश्न मना सकते हैं । इसका मतलब यह कतई नहीं कि आप दुनिया

को गुलाबी चश्मे से एक निहायत थोथी दुनिया देखें । यह आधा खाली गिलास की जगह, आधा भरा गिलास देखने सरीखा है । यह इस बात को स्वीकार करना है कि आप जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं, वह हर चीज पाने के हकदार हैं । लक्ष्य को हासिल करना सिर्फ अपने आप में भरोसा जतलाना और उसे पाने के लिए जबरदस्त कदम उठाना है । एक आदत रस्सी जैसी होती है । इसके निर्माण की शुरुआत एक पतले धागे से होती है । लगातार प्रयास के बाद यह मजबूत से मजबूत होता चला जाता है । एक समय ऐसा आता है कि इसे तोड़ना मुश्किल हो जाता है । जिओ शान से ! अपना भाग्यविधाता आप बनो, प्रोग्राम आपको बताता है कि आप एक आलीशान विचारक कैसे बनें । और आप अपने में छुपी उन अपार संभावनाओं को कैसे पहचानें, जिसकी आप उपेक्षा करते आ रहे हैं ।

ओलंपिक एथलीटों ने दिमाग (विचार) की अद्भुत शक्तियों को भली-भाँति समझ लिया है । वे जान गये हैं कि खेलों में अपना वर्चस्व स्थापित करने के लिए मानसिक अनुशासन कितना मायने रखता है । इतने बड़े स्तर की प्रतिस्पर्द्धा में विजेता की मानसिक सोच ही पदक विजेताओं को बाकी से अलग करती है । वे जैसे ही अपने शरीर के लिए व्यापक कायाकल्प प्रोग्राम में शामिल होते हैं, ये एथलीट जोश-खरोस के साथ अपने मनो-मस्तिष्क को एक विजेता और बुलंद खिलाड़ी के साँचे में ढालना शुरू कर देते हैं ।

एक चैंपियन की सोच

वास्तव में हर उत्कृष्ट एथलीट पोषण से संबंधित और शारीरिक व्यायाम की नियम-व्यवस्था के साथ एक खेल-मनोविज्ञान की व्यवस्था भी रखता है । कइयों का मानना है कि अपेक्षित परिणाम हासिल करने के लिए असाधारण मानसिक उर्जा का सदुपयोग काफी महत्वपूर्ण होता है । इसको खेल के मैदान में सफलता की पूर्व- मानसिक कल्पना, इवेंट की तैयारियों के क्रिया-कलापों, शरीर को संयमित करने वाले ध्यान का अभ्यास, और सर्वोच्च प्रदर्शन नकारात्मक प्रभावों पर विजय पाकर हासिल किया जा सकता है ।

वर्ष १९५४ में रोजर बैनिस्टर ने वह कारनामा कर दिखाया, जिसके बारे में कइयों का मानना था कि वैसा कभी कोई मानव नहीं कर सकता था : उन्होंने चार मिनट में एक मील की दौड़ के पुराने रिकॉर्ड को ध्वस्त कर दिया । जब उनसे ऐसा कर पाने के राज के बारे में पूछा गया तो उन्होंने बताया : मैंने वास्तविक दौड़ के मैदान में उतरने से पहले अपने दिमाग के फिल्मी पर्दे पर बस अपने मुकम्मल दौड़ को बारंबार दोहराया ।

टेनिस सितारे आंद्रे अगासी को इस कला यानी विजुआलाइजेशन (मानस पटल पर चित्र बनाना) में गोल्फ लिजेंड जैक निकलस, फुटबाल सुपरस्टार खिलाड़ी पेले और ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता ब्रूस जेनर की तरह महारथ हासिल है । लेकिन गौरतलब है कि मानसिक बुलंदी हासिल करने की चाहत और विज़ुअलाइजेशन तकनीक को केवल खेल के मैदान तक सिमित करके नहीं देखना चाहिए । विज़ुअलाइजेशन के अंतर्गत व्यक्ति अपने आदर्श परफार्मेंस को अपने मानस पटल पर यथार्थ परफार्मेंस से पहले बारंबार दोहराता है । इसको जीवन के हर मैदान के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी की सफलता के शस्त्रागार में हथियार के रूप में उपलब्ध होना चाहिए ।

जीवन के मैदान में गैर-संभ्रांत एथलीट बेहतर जीवन जीने, लंबी उम्र पाने और सकारात्मक परिणाम हासिल करने के लिए ओलंपियनों की इस मानसिक रुपांतरण रणनीतियों को बड़ी संख्या में अपनाने लगे हैं । आपको अपने विचारों को अपने मुताबिक ढालना चाहिए । इसके लिए अपने मन व विचारों को बदलने की ट्रेनिंग रूटीन अपनाना चाहिए, ऐसा मानो आप एक संभ्रांत खिलाड़ी अपने जीवन के मैदान में फतह करने की तैयारी कर रहे हैं । अपनी ट्रेनिंग को आपको गंभीरता से लेना चाहिए । जीवन सर्वोच्च शिखर पर पहुँचने के प्रति खुद को समर्पित कर दें । आपके अंदर अद्भुत शक्तियाँ हिलोरें ले रही हैं । आपको इसका एहसास हो या न हो । अपने विचारों की अपार शक्ति भंडार का आप केवल २५ फीसदी ही उपयोग कर रहे हैं । बाकी ७५ फीसदी का क्या हो रहा है? यदि आप प्रभुत्व हासिल करना चाहते हैं, लेजर बीम सरीखा ध्यान केंद्रण क्षमता चाहते हैं, जीनियस की सृजनात्मकता पाना चाहते हैं, या फिर हिमालय की कंदराओं में रहनेवाले भारतीय योगी की शांति चाहते हैं, तो इसको हासिल करें और अपने दिमाग को ट्रेनिंग दें । यह सब रातों-रात नहीं होगा - तभी होगा जब अपनी आंतरिक शक्तियों का उपयोग करेंगे । जिओ शान से ! प्रोग्राम आपकी सारी चाहतों और उम्मीदों को पूरा करने का रास्ता दिखायेगा ।

यह अति-आवश्यक है कि आप अपने में जीतनेवाली सोच पैदा करें । आप अपनी मानसिक फैक्टरी पर सीमाएं थोपते हैं, वह दरअसल आप अपने जीवन पर सीमाएँ लगाते हैं । आप मन की इस धारणा को हमेशा के लिए मिटा दें कि किसी बड़े काम के लिए आप बहुत बूढ़े हो गये हैं, या अभी आपकी बाली उमर है, या आप बहुत थके हुए हैं, चुके हुए हैं, कंगाल हैं, या बिलकुल औसत दर्जे के हैं । आप जो भी चाहते हैं, उसे पा सकते हैं, मगर इसके लिए सबसे पहली शर्त है कि आप आपने दिमाग और मन के बगीचे में कूद रहे विचारों को काबू में रखने का निर्णय लें । यदि रोजाना खुद को प्रेरित करें, अपने दिमाग के बगीचे की देखभाल करें तो आप देखेंगे कि यह आपकी उम्मीदों

से भी अधिक लहलहाने लगा है । लेकिन अगर नकारात्मक सोच रूपी जहरीले झाड़-झंखाड़ों और आदतों को खुद पर यूँ ही हावी होने का मौका दे देते हैं, तो समझ लें कि आप जिस शानदार जीवन के हकदार हैं, उसको पाने से वंचित रह जायेंगे ।

आपको जीवन के मैदान में जीत हासिल करने की उम्मीद करनी चाहिए । प्रथम श्रेणी के एनएफएल रनिंग बैक मार्कस एलन ने कहा है, ''मेरा पूरा खेल मेरे रुख और मानसिकता का है । आप जो होना चाहते हैं, वह होने के लिए और असंभव को पाने के लिए आपको सकारात्मक सोच रखनी पड़ेगी । यदि आप फालतूपन चाहते हैं, तो वही मिलेगा !'' हर दिन की तैयारी या खास कार्यक्रम जैसे की कोई बड़ा शो हो, कोर्ट का मामला हो, खेल का मुकाबला हो, इनके वांछित परिणामों का एक मानसिक वीडियो अपने दिमाग में चलायें । वहाँ की हवा को महसूस करें, सारे क्रिया-कलापों को ब्यौरेवार देखें, जितना ही बारीक और सटीक दर्शन होगा उतना ही बेहतर । आप खुद को भारी सफलता के साथ मुस्कराते हुए और लोगों से मिलते हुए देखें । आप कैसा महसूस करना चाहते हैं, वैसा महसूस करें । कोई जॉब पूरा होने पर आप इस सफलता और उससे मिली खुशी को महसूस करें । रचनात्मक विजुअलाइजेन कारगर साबित होता है, इसे अपना मालिक आप (अपना भाग्य विधाता) बनने के लिए टूलबॉक्स में शामिल करें ।

आप सबसे सकारात्मक इनसान बनें । अपने जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मक सोच और आनंद की भावना विकसित करें । सच्चे अर्थों में सत्साहिसक बनें, जीवन की मामूली बाधाओं को चुनौती के रूप में लें । इससे आपमें ज्यादा समझदारी आयेगी और आपका विकास होगा । विपरीत हालातों से मोहब्बत करना सीखें और इसको ज्यादा फलने-फूलने के अवसर के रूप में बदल लें । गेट्टी से लेकर टेड टर्नर जैसे महान अग्रणी व्यवसायी बड़ी चुनौतियाँ पसंद करते थे, इसे उन्होंने अकूत दौलत जमा करने के मौके के रूप में तब्दील कर दिया । शुरू-शुरू में जब सीएनएन आया था। तो आलोचक इसको 'चिकेन नूडल नेटवर्क' कहा करते थे । लेकिन टर्नर ने हार नहीं मानी । वे समझ गये थे कि सफल लोग बाकी लोगों से अलग नहीं होते । वे सिर्फ अगले राउंड की लड़ाई के लिए मैदान में डटे रहते हैं । एक विजेता और सामान्य इनसान में महज इतना फर्क होता है । असफल लोग विपरीत परिस्थितियों को अपने को तोड़नेवाले के रूप में देखते हैं । वे जीवन को कठोर होने की शिकायत करते हैं । जबकि विजेता चुनौतियों से फायदा उठाने की रणनीति का निर्माण करते हैं । फेल होने पर फिर से शक्ति जुटाते हैं । हर कीमत पर सफलता की दिल में ज्वाला जलाये रखते हैं । विजेता हमेशा कोई-न-कोई रास्ता निकाल ही लेते हैं ।

लक्ष्य निर्धारण का जादुई असर : उच्च मुकाम हासिल करने की दूरदृष्टि

सही मानसिक सोच रखनेवाले व्यक्ति को अपना लक्ष्य हासिल करने से कोई नहीं रोक सकता; लेकिन गलत मानसिक सोच रखनेवाले वाले व्यक्ति की मदद इस पृथ्वी पर कोई नहीं कर सकता ।

डब्ल्यू. डब्ल्यू. जिग

फाइनेंस की दुनिया के महारथी हों या फिर खुशहाल और प्यार करने वाले परिवार के माता-पिता, सभी क्षेत्रों के सफल लोगों में एक उल्लेखनीय आदत देखने को मिलती है : वे लक्ष्य निर्धारित करके चलते हैं । सफलता हासिल करने और अपना भाग्यविधाता बनने का मूलाधार है : एक स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करना । निकट-भविष्य और लंबी अवधि दोनों के लिए बगैर स्पष्ट लक्ष्य-निर्धारण के आप गहरे समुद्र में भटकते जलयान के होते हैं, जिसको अपने मार्ग का पता नहीं होता । या फिर एक ऐसे जेट के समान, जिसे पता नहीं होता कि उसे कहाँ उड़ान भरनी है । या फिर एक ऐसे मस्तिष्क का सर्जन होते हैं, जो आँखें बंद कर अॉपरेशन कर रहा होता है । भाग्य-विधाता बनने और जीवन में बुलंदी आप तभी हासिल कर सकते हैं, जब आप जिंदगी के हर क्षेत्र का एक सुस्पष्ट ध्येय निर्धारित कर लें । जिंदगी के मैदान के बड़े खिलाड़ी सही-सही जानते हैं कि वे मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और आर्थिक दृष्टि से किस दिशा में आगे बढ़ रहे हैं । क्योंकि आपको जब तक अपने लक्ष्य का ही पता नहीं होगा, तब फिर निशाना कैसे लगायेंगे? एक बार जब आप अपना लक्ष्य तय कर लेते हैं तो फिर नियमित रूप से उसकी समीक्षा करते रहें । आपका दिमाग फिर आपकी इच्छाओं को पूरा करने के लिए अवसर ढूँढ़ निकालेगा । तब जाकर आप अपने सपनों का जीवन जी सकेंगे । फिर अपने जीवन को और जीवंत बनायें ।

प्रकृति का एक अद्भुत नियम है कि आप जिस चीज पर लगातार, पूरी भावनात्मक उर्जा और गहरी उम्मीद के साथ ध्यान केंद्रित किये रहते हैं, वह एक दिन आपके जीवन में जरूर घटित होता है । आप इस युगों पुराने सिद्धांत का इस्तेमाल करके, चाहें तो नकारात्मक सोच से अपने जीवन का विनाश कर कर लें, या फिर सितारों को छूने और अपनी चाहतों को पूरा करने का ध्येय निर्धारित कर अपने जीवन को आलीशान बना लें । जैसा कि हेनरी फोर्ड ने कहा है : 'हमेशा आगे बढ़ने की सोचने, हमेशा और ज्यादा करने की कोशिश के बारे में सोचने से दिमाग ऐसी दशा में पहुँच

जाता है, जहाँ कुछ भी हासिल करना असंभव नहीं लगता ।'' आप २० वर्ष बाद अपने जीवन के जिस रूप का सपना देखते हैं, उसके निर्माण की शुरुआत २० वर्ष बाद नहीं आज और अभी से ही शुरू कर दें । इसके लिए सही-सही लक्ष्य का निर्धारण करें, स्पष्ट योजना तैयार करें, फिर ठोस और सुनियोजित कदम उठायें । हर रोज आप अपनी मंजिल की तरफ आत्म-विश्वास से बढ़ने के लिए कुछ-न-कुछ करें । हर विचार आपकी उम्मीदों को पूरा करने के लिए उत्साह बढ़ानेवाला हो । सफलता के जादुई सफर पर चलने के लिए पहला कदम है : एक लक्ष्य का निर्धारण ।

जिओ शान से ! प्रोग्राम के अंतर्गत अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए यह है सात चरणों वाला फार्मूला -

१) जाने कि आपको क्या चाहिए : आप जिस लक्ष्य को हासिल करना चाहते हैं पहले उसको तय करें, पहचाने और मानस पटल पर उसकी कल्पना करें । दूसरे शब्दों में उसको विजुअलाइज करें । जीवन में सफलता हासिल करने का एक सबसे बड़ा नुस्खा यह है कि आपको जो काम करना पसंद है, पहले उसकी पहचाने करें । फिर उसका पता लगायें, जो इस काम का भुगतान करेगा । आपकी गुप्त महत्वाकांक्षा क्या है? संभवत: अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करने का सबसे बढ़िया तरीका है कि आप अपना गुणगान लिख डालें । अपने दाह-संस्कार की कल्पना करें, मतलब कि खुद अपने और अपनी उपलब्धियों के बारे में क्या कहा, याद किया जाना पसंद करेंगे । क्या आप सुनना चाहते हैं कि आप अपने देश के धनकुबेर थे, अपने शहर के सबसे बड़े सितार वादक थे, या फिर ऐसा व्यक्ति के रूप में जिसने एक बेहद आलीशान जिंदगी जी! आप इस बारे में गहराई से सोचें कि अगले ५, १० और १५ सालों में जिंदगी के किस मुकाम पर होना चाहते हैं । ये आपके जीवन के लक्ष्य हैं ।

२) निर्धारित समय के साथ स्पष्ट लक्ष्य तय करें और एक रणनीति बनायें : जब आपको एक बार पता चल जाता है कि आप जिंदगी के सफर में किस दिशा में बढ़ रहे हैं, तो आपकी जिंदगी के मायने बदल जाते हैं । आप जबरदस्त उमंग और फोकस के साथ जीवन जीने लगते हैं । अपने लक्ष्य को लिख दें और इसके हासिल करने का एक पक्का समय निर्धारित कर दें । इससे आप अपने मकसद में लगे रहेंगे । फिर लक्ष्य को हासिल करने की दैनिक योजना बनायें । इसके अंतर्गत बड़े लक्ष्यों को निवाला टाइप के टुकड़ों में बाँट दें । जिसे निगलना आसान होता है । लेकिन लक्ष्य ज्यादा ही विशाल हो (जैसे उस व्यक्ति के लिए जो अगले माह मैराथन में भाग लेना चाहता है, जबकि एक फर्लांग भी चलना मुश्किल है), तो उसे सुलझाना भी मुश्किल होता हैं। लेकिन अगर इसे

ज्यादा छोटे टुकड़ों में बाँटा जाये (एक दिन में केवल एक फर्लांग चलने की शुरुआत करें, फिर अगले पाँच सप्ताहों तक एक मील की जॉगिंग पर निकलें, कुछ महीनों के बाद मील से भी आगे निकल जायें) तो यह संभव ही नहीं, मजेदार भी हो जायेगा ।

अपने व्हीलचेयर पर पूरी दुनिया की यात्रा करने वाले रिक हैंसन से यह असाधारण मुकाम हासिल करने का राज पूछा गया तो, उन्होंने बताया, मुझे कुल २४, ९०१ मील की दूरी तय करनी थी । लेकिन मैंने इस पर ध्यान न देकर एक सत्र में केवल २३ मील की दूरी तय करने पर ध्यान दिया । एक दिन में कुल तीन सत्र पर ध्यान दिया । शुरुआत छोटे से करें । छोटी जीत हमेशा बड़ी जीत का रास्ता दिखाती है ।

३) अपने लक्ष्यों को ही अपना विचार बना डालें : दुनिया के सबसे बड़े वैज्ञानिकों में से एक सर आइजर न्यूटन से जब पूछा गया कि उनकी विस्मयकारी सफलता का राज क्या है, तो उन्होंने कहा, वे और किसी चीज के बारे में सोचते ही नहीं थे । जिंदगी के मैदान के किसी भी विजेता से पूछें तो आपको पता चलेगा कि उन्होंने अपने लक्ष्य को हासिल करने पर ही अपना पूरा ध्यान केंद्रित किये रहा । अपने सपनों को साकार करने पर लगातार ध्यान लगाये रहने से वे अपने अंदर एक ऐसी आस्था और विश्वास पैदा कर लेते हैं कि वे अपनी हर मुराद पूरी कर सकते हैं । विजेता हमेशा सफलता की उम्मीद करते हैं । जरा इस अनंत युगीन सिद्धांत को याद करें, आपके अंदर की दुनिया आपके बाहर की दुनिया का निर्माण करता है । इसलिए हर सुबह जोर-जोर से अपने लक्ष्य को दोहरायें । हर शाम कम-से-कम १० मिनट का समय लें । आप जो कुछ करना चाहते हैं उसका विजुअलाइजेशन करें (अपनी कल्पना में उसको स्वयं को करते हुए देखें) । आप अपने जीवन के अंत में अपनी पसंद का हर काम पूरा कर लेने पर जैसा महसूस करना चाहते हैं, वैसी ही मस्ती और खुशी की कल्पना करें ।

४) दबाव की रणनीति : दबाव में होना हमेशा नुकसान का सौदा नहीं होता । अधिकतर लक्ष्य पूरे न हो पाने की एक मुख्य वजह यह होती है कि दूसरी जरूरी चीजों के सामने आ जाने से हम इन लक्ष्यों पर ध्यान नहीं देते । लेकिन अगर अपने इन लक्ष्यों को हासिल करने का हम पर दबाव हो तो हम उसे हासिल करने के लिए जी जान लगा देते हैं । यह अपना वजन कम करना, ज्यादा पैसा कमाने की बात, जीवन में कुछ और चीज हासिल करना यानी कुछ भी हो सकता है । अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए खुद पर दबाव कई तरीके से बनाया जा सकता है : जैसे कि सभी के सामने इस तरह की घोषणा कर दें कि आप अपना वजन कम करेंगे, अपने को परेशान करनेवाली आदत से छुटकारा पायेंगे या जो कुछ भी आप हासिल करना चाहते हैं ।

५) सहयोग हासिल करें : अपने काम के बारे में अपने परिवार और दोस्तों को बतायें । जितना हो सके लोगों का सहयोग हासिल करें । यदि आप मैराथन दौड़ में शामिल होना चाहते हैं, तो इसकी ट्रेनिंग क्लब ज्वाइन करें । एक महान वक्ता बनना चाहते हैं, तो कार्यक्रम एंकर की मदद लें । यदि आर्थिक ताकत बनना चाहते हैं, तो मास्टरमाइंड ग्रुप का हिस्सा बनें, जो कारगर रणनीतियों के बारे में चर्चा करने के लिए बैठकें करता है । सहयोगी नेटवर्क आपको लक्ष्य पर केंद्रित, प्रेरित और उत्साहित रखेगा ।

६) इक्कीस का नियम याद रखें : यदि आप कोई भी चीज लगातार २१ दिनों तक करते रहें, तो वह आपकी आदत में शुमार हो जाता है । लगन में एक शक्ति होती है । चाहे परेशान होने वाली आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं, प्रकृति की गोंद में दैनिक चहलकदमी की आदत डालना चाहते हैं, या फिर धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं - २१ दिन तक कोशिश करते रहें । सैमुअल जानसन ने लिखा है, ''महान कार्य ताकत से नहीं लगन से पूरे किये जाते हैं ।''

७) मजा लें और खुद को पुरस्कृत करें : पूरब के मनीषि कहते हैं कि सफर का आनंद लें । अगर आप छोटा-सा भी लक्ष्य हासिल करें, तो खुद को दावत दें । छोटी जीत बड़ी जीत को आकर्षित करती है । अगर आप को लक्ष्य हासिल नहीं कर पाते या शेड्यूल पूरा नहीं कर पाते तो अपने ऊपर ज्यादती न करें । लचीला बनें । दूसरा तरीका अपनायें । लेकिन अपने उपयोगी लक्ष्य को कभी न छोड़ें ।

यदि मानसिक शांति की तलाश में हैं, तो आपको नियमित ध्यान के लिए समय निकालना और अपने आध्यात्मिक पहलू पर खुद को समर्पित करना पड़ेगा । दिव्य स्वास्थ्य हासिल करने कि लिए आपको अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने, संतुलित आहार और व्यायाम के लिए समय देना पड़ेगा । जो भी लक्ष्य पाना चाहते हैं, अपने व्यापक हित में आपको समर्पण और थोड़ा त्याग करना है । अपने लक्ष्य को हासिल करने के सुनहरे पथ पर एक बार आप कदम बढ़ा देते हैं, तो फिर आपके जीवन में नाटकीय बदलाव आने लगते हैं । आप सुबह कुछ हासिल करने के जुनून के साथ उठेंगे और पूरे दिन उमंग और जोश में रहेंगे । आप सृजनात्मक, आत्म-विश्वास से भरे और अंतरतम से खुश होंगे । याद रखें जीवन का उद्देश्य, उद्देश्यपूर्ण जीवन होता है । अपना भाग्यविधाता बनने पर आप एक रचयिता हो जाते हैं । ऐसा इनसान नहीं, जो जीवन की घटनाओं के साथ सिर्फ बहता रहता है । लक्ष्य निर्धारित करने के साथ आप अपनी अंतर्निहित असीम शक्तियों का इस्तेमाल करने लगते हैं । अपने सपनों का यानी मुकम्मल जीवन जीने लगते हैं ।

सफलता का विधि-विधान

१९६० के आरंभ में अनुसंधानकर्ताओं ने पता लगाया था कि हर व्यक्ति के मनो-मस्तिष्क में सफलता के विधि-विधान होते हैं । जो आपकी रचनात्मक कल्पनाशीलता के साथ काम करते हैं । ये लक्ष्य की ओर परिचालित होते हैं । इसका मतलब ये है कि सफलता के विधि-विधान आपके लक्ष्य-निर्धारण के बाद सक्रिय होते हैं । फिर ये लक्ष्य को हासिल करने के लिए जरूरी किसी तरह के फीडबैक और जानकारी हेतु आपके पुराने अनुभव को खँगालने लगते हैं । इनमें कई चीजें हो सकती हैं, जैसे कि अचेतन रूप में ही सही आपने पूर्व में कोई आइडिया या प्रेरणा प्राप्त की हो, और वह आपके अंदर कहीं पड़ी हो, आपको सफलता हासिल करने में मदद दे सकती है । समयसीमा के साथ स्पष्ट लक्ष्य निर्धारण सफलता के विधि-विधान को तुरंत क्रियाशील कर देता है ।

अचानक आये खयाल और अंत:प्रेरणाएं कुछ नहीं, विधि-विधान के सक्रिय होने के संकेत मात्र होते हैं । सबसे महत्वपूर्ण बात ये है कि विधि-विधान को आपके पूर्व अनुभवों की मानसिक छवियाँ निर्देशित करती हैं । उदाहरण के लिए मानाकि आपको पहले किसी सभा में लंबा भाषण देने के लिए कहा गया, मगर आपकी जबान बुरी तरह लड़खड़ा गयी, तो इसकी एक अमिट फिल्म आपके दिमाग में तैयार हो जाती है । आप शायद इस नकारात्मक भाषण की मानसिक फिल्म को बारंबार दोहराये हों, जिससे धीरे-धीरे यह आपके दिमाग में गहरे पैठ गया हो । अब अगर आपको फिर से भाषण देना हो तो विधि-विधान जरूरी जानकारी हासिल करने के लिए आपके पुराने अनुभवों को खँगालेगा और इस तरह इसके सामने यह नकारात्मक मानसिक फिल्म उसके हाथ लगेगा । इससे यह आपको एक दूसरी असफलता मिल सकती है ।

हालाँकि सफलता के इस विधि-विधान को बेकार किया जा सकता है । यह पहले बन चुकी मानसिक फिल्म (उदाहरण के लिए आपका खराब भाषण) और आप द्वारा सपने देखकर और विजुअलाइजेशन के जरिए दिमाग में डाले गये फिल्म में कोई फर्क नहीं कर सकता है । इस तरह आप अगर कर्तल ध्वनियों और जयजयकार के बीच अपने एक सफल भाषण को बारंबार विजुअलाइज करते हैं, तो विधि-विधान इसे भी एक पूर्व-अनुभव के रूप में ले लेता है और इसे आपके जीवन में वास्तविक रूप देने की जोरदार कोशिश करता है । इस अल्पज्ञात ज्ञान की मदद से आप मानस पटल पर अपने हर लक्ष्य की उपलब्धि को फिल्म– रूप देकर अपने दिमाग की नयी प्रोग्रामिंग कर सकते हैं । सब विस्तार से करें । यह दिमाग दुनिया का एक सबसे शक्तिशाली कंप्यूटर है । मानाकि आप गोवा में एक आलीशान बंगले की ख्वाहिश रखते हैं, तो आप उसके रंग-

रूप, स्टाइल, लोकेशन को विस्तार से अपने मानस पटल पर बारंबार देखें । अब तय करें कि बंगले को पाने के लिए आपको क्या करना चाहिए । आप वांछित परिणाम निकलते हुए देखें । दिल की गहराइयों से विश्वास करें आप इसे हासिल कर लेंगे । जब भी आपको बिलकुल शांत माहौल मिले, इस तकनीक को रोजाना दोहरायें । यह तकनीक कारगर है आप जो भी चाहते हैं, उसे यह साकार कर देगा । क्या आप कम-से-कम ३० दिन तक इसकी कोशिश न करने का जोखिम उठा सकते हैं?

पहले इस बात का सुझाव दिया गया था कि आप उस सफल इनसान का प्रतिबिंब बनने की कोशिश करें, जो आपके पसंदीदा क्षेत्र का हो । जब आप ऐसा करने के साथ किसी बड़ी सफल हस्ती, उद्योगपति या अद्भुत व्यक्तित्व का अध्ययन करते हैं तो पाते हैं, कि आंशिक रूप से उनकी मास्टरी और सफलताएं हासिल हो गयी हैं । यह आपके स्पष्ट निर्धारित लक्ष्यों के अनुसार ही होते हैं । अपने जीवन में आप जो कुछ चाहते हैं, उसे प्राप्त करने के लिए ये लक्ष्य उत्साहित, प्रेरित करने के साथ रास्ता दिखाते हैं । इनके बिना हम अपने भविष्य के साथ जुआ खेल रहे होते हैं । क्या आप सचमुच में जीवन का खेल खेलना चाहते हैं मानो यह द्युत हो? अपने जीवन में निश्चिंतता लायें; लक्ष्य का निर्धारण करें !

लक्ष्य निर्धारण की कार्यशाला !

आगे बढ़ने से पहले अपने लक्ष्यों और महत्वाकांक्षाओं का मूल्यांकन कर लें । यह ३०दिवसीय जिओ शान से ! प्रोग्राम की सफलता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है । यह मजेदार भी है ।

चरण १ : भाग्यविधाता बनने के लिए आपकी प्रभावी योजना

आप अपने जीवन के उद्देश्य को एक कागज पर सक्षेप में और स्पष्ट शब्दों में लिख लें । आपका जीवन-उद्देश्य बताता है कि आप अपने जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं और किस रूप में याद किया जान चाहते हैं । इसमें आपके जीवन-मूल्य और निर्धारित लक्ष्य समाहित हैं । इसे सामान्य रखें, मगर महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान-केंद्रित रखें । आपका जीवन– उद्देश्य प्रकाश-स्तंभ है । यह आपके अच्छे और बुरे दोनों समयों में आपका मार्गदर्शन करेगा । यह आपको अपने मकसद के प्रति लगाये रखेगा । अपने सपनों की राह में आत्म-विश्वास के साथ बढ़ते रहेंगे । उदाहरण के लिए, आपका जीवन-उद्देश्य कुछ इस तरह रहेगा :

मेरा उद्देश्य एक सच्चरित्र और निष्ठावान व्यक्ति बनना है । अपने देश की सहायता करना चाहता हूँ । मैं दिव्य स्वास्थ्य और मानसिक शांति हासिल करना चाहता हूँ । मेरा सुखी और संपन्न परिवार है । मैं एक सफल पेशेवर हूँ । मेरे पास अनंत धन-दौलत है । हर किसी के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार है । मैं एक जोश और उमंग से भरपूर जीवन जी रहा हूँ ।

यह आपको रास्ता दिखानेवाला प्रकाश-स्तंभ है । आपके जीवन में जो कुछ होने जा रहा है, उसके बारे में एक स्पष्ट कथन है । यह प्रभावशाली योजना आपको जीवन के मार्ग पर बनाये रखेगी, जब आपके जीवन में भटकाव आयेगा या बाधाएँ आपका रास्ता रोकेंगी । अपने जीवन-उद्देश्यों को ऐसी जगह लिखकर रखें, जहाँ आपकी नजर नियमित रूप से जाये, जैसे कि बाथरूम के आइने के बगल में । इसे रोजाना कम-से-कम दो बार धीमे-धीमे दोहरायें ।

चरण २ : भाग्य विधाता बनने का लक्ष्य

सामान्य शब्दों में आपको मालूम हो गया है कि जिंदगी के अंत में आप खुद को किस मुकाम पर पहुँचा देखना चाहते हैं । अब अपने लक्ष्य को हासिल करने की सुनिश्चित समय सारणी बनायें । अपनी व्यक्तिगत विकास के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए एक, पाँच, और दस साल की समय-सीमा तय करें । इस बारे में विचार करें कि आप कितना फिट होना चाहते हैं, अपने में कौन से गुणों का विकास देखना चाहते हैं, कौन सी युक्तियों में महारथ हासिल करना चाहते हैं, कैसा महसूस करने की उम्मीद करते हैं, कैसा दिखना और सोचना चाहते हैं, किस तरह की बुद्धि और याददाश्त चाहते हैं, किस तरह की किताबें पढ़ना और टेप सुनना चाहते हैं, किस तरह की गोष्ठी में शामिल होना चाहते हैं (सूची लंबी हो सकती है) । इनको कागज पर लिख दें । इस तरह लिख देने का आपके अर्द्धचेतन मन पर नाटकीय असर पड़ता है । सबसे महत्वपूर्ण बात है कि इन लक्ष्यों को हासिल करने के लिए समय-सीमा निर्धारित करें ।

इस साल के लिए निर्धारित १० व्यक्तिगत लक्ष्य और समय-सीमा

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

शुरू से अंत तक इस पुस्तक में इस बात पर जोर दिया गया है कि भाग्य-विधाता (आत्मनियंता) बनने से महान उपलब्धि कुछ भी नहीं होती । हर दिन अपनी देखभाल, अपने मनो-मस्तिष्क की सेहत, बुद्धि के आराम, अपने शरीर और आत्मा की सेवा-सुश्रुषा कि लिए निर्धारित किया गया समय अति-महत्वपूर्ण होता है । जीवन में दूसरी चीजों की तरह प्रभावशाली व्यक्तित्व हासिल करने के लिए अभ्यास की आदत काफी महत्वपूर्ण है ।

अब अगले पाँच सालों में अपने जीवन के स्वरूप के बारे में विचार करें । आप कैसा महसूस करना चाहते हैं । आप क्या जानना चाहते हैं ? कौन से गुण चाहते हैं ? जीवन में कितनी उमंग, कितना आनंद, मन:स्थिति, शांतिपूर्ण वातावरण और आंतरिक शांति, जोश और रचनात्मकता चाहते हैं ?

आज से ही इन सबकी उत्कंठा करते हैं, तो ये गुण आप हासिल कर सकते हैं । याद रखें अपने भविष्य के निर्माण की शुरुआत आप भविष्य में नहीं कर सकते । अपने धमाकेदार जीवन की शुरुआत आज और अभी से ही कर दें । अपने सामने शानदार चुनौतियाँ रखने और उस पर जोश और उत्साह से पार पाने से ही जीवन में सारी संतुष्टियों का आगमन होता है । व्यक्तिगत उन्नति संबंधी क्रिया को आप एक दिन के लिए भी न टालें । यह आपके जीवन को बदल देगा । आप भाग्य-विधाता बनने की राह पर निकल पड़ेंगे । जिसको आप हमेशा तमन्ना करते थे ।

अब अगले पाँच सालों के लिए व्यक्तिगत विकास लक्ष्यों की सूची बनायें :

पाँच साल के लिए शीर्ष १० व्यक्तिगत विकास लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

दस साल के लिए शीर्ष १० व्यक्तिगत विकास लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

चरण ३: भौतिक सुविधाएँ और मजेदार लक्ष्य

अपना लक्ष्य निर्धारित करने वाली कार्यशाला के इस चरण में आप जीवन में जो भौतिक सुविधाएँ और मजेदार लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं, उसके बारे में विचार करेंगे और उन्हें कागज पर लिखेंगे । जिंदगी में आप असीम उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं । इन पर सीमाएँ तभी लगती हैं, जब आप अपनी कल्पनाओं पर सीमाएँ लगाते हैं । अपनी सफलता की कल्पनाओं पर किसी तरह का बंधन न लगायें बेलगाम उड़ने दें । कई चीजें हैं, जो आज भी इस दुनिया में रहस्यमयी बनी हुई हैं । इसमें से एक है, क्यों का सिद्धांत । जब लक्ष्यों को कागज पर उतार लेते हैं और यह हमारे विचारों का केंद्र बन जाता है, तो वह जीवन में सचमुच में घटित हो जाता है, बशर्ते आप उसको साकार करने के लिए कदम उठायें ।

प्रकृति के कार्यों का आप विश्लेषण न करें । बस आप बड़ा सोचें । और थोड़ा मौज-मस्ती करें । जो भी भौतिक चीजें चाहते हैं, सबको नोट कर लें (रचनात्मक और सटीक रहें) । यह जरूरी है कि जल्दी से सब लिख लें, जिससे आपकी सच्ची चाहतें पूरी हों । कहीं आप यह न सोचने लगें कि आपके लक्ष्य बहुत बड़े हैं । कंगाल महज १२ महीनों में करोड़पति बन गये हैं । कोई भी सपना बहुत बड़ा नहीं होता, जिसे साकार कर पाना मुश्किल हो । आप महाबालेश्वर या पंचमढ़ी में बंगला चाहते हैं? लक्षद्वीप में स्कूबा डाइविंग की चाहत रखते हैं या फिर नेपाल में पर्वतारोहण का? क्या आप बीएमडब्ल्यू का सपना देख रहे हैं या फिर दुनिया की सैर का? हो सकता है आप सिर्फ सजीला, समृद्ध और ओजस्वी जीवन जीना चाहते हैं । इन सबको जल्दी से लिख डालें, इनको हासिल करने की समय सीमा भी निर्धारित कर दें । शुरुआत अभी से कर दें

इस साल के लिए निर्धारित शीर्ष १० भौतिक सुविधा और मौज-मस्ती संबंधी लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

अगले पाँच सालों के लिए शीर्ष १० भौतिक सुविधाएँ और मौज-मस्ती संबंधी लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

अगले साल के लिए निर्धारित शीर्ष १० भौतिक सुविधाएँ और मौज-मस्ती संबंधी लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

चरण ४: आपका आर्थिक भविष्य

अगले कुछ सालों में आर्थिक दृष्टि से आप किस मुकाम पर होना चाहते हैं, इस पर बारीकी से खूब विचार करे लें । आप कितना पैसा और कितने समय में हासिल करना चाहते हैं ? कितना पैसा आपके पास हो कि सचमुच में आप खुशी महसूस कर सकें और आप इससे अपनी पसंद का काम पूरा कर सकने के लिए आजाद हों ? आप कितना निवेश करना चाहते हैं ? आपका आर्थिक भाग्य आपके व्यक्तिगत भाग्य को प्रभावित करेगा । इन सबके बारे में सावधानी पूर्वक सोचें

।इस साल के लिए १० शीर्ष आर्थिक लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

पाँच सालों के लिए निर्धारित १० शीर्ष आर्थिक लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

दस सालों के लिए निर्धारित १० शीर्ष आर्थिक लक्ष्य

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

लक्ष्य स्थायी उपलब्धियों और व्यक्तिगत बुलंदी हासिल करने के लिए प्राणवायु के समान हैं । कागज के टुकड़े पर अपने लक्ष्यों को लिख लेने का मतलब होता है कि आपने अपने लक्ष्य को अपनी सोच का केंद्र बना लिया है । यह आपके सपनों को साकार करेगा । पीछे आपने पढ़ा कि आम आदमी के दिमाग में रोजाना ६० हजार बातें आती हैं । लेकिन जब अपने लक्ष्य को कागज पर लिखते हैं, तो यह आपके दिमाग के लिए लाल कपड़ा दिखाने जैसा हो जाता है । यह दिमाग को सचेत कर देता है कि निर्धारित लक्ष्य आपके दिमाग की फैक्टरी में चक्कर लगाते बाकी ५९,९९९ बातों से ज्यादा महत्वपूर्ण हो गये हैं । काफी बड़ी संख्या में लोग मेरे सेमिनारों में आये हैं, इनमें बड़ी कंपनियों के सीईओ, बड़े खिलाड़ी,छात्र, सेल्सपरसन और माता-पिता शामिल हैं । लोगों ने मुझे बताया कि जब उन्होंने अपने उद्देश्यों और लक्ष्यों को कागज पर लिखकर, उनके बारे में गंभीरता से विचार करना शुरू किया, तो उनके जीवन में गहरे रुपांतरण आये ।

अब आपने अपने लक्ष्य का निर्धारण कर लिया है । यह आपको प्रेरित और उसको हासिल करने की गहरी चाहत पैदा करेगा । इस तरह आपकी अपनी सच्ची चाहत और आपके जीवन की एक स्पष्ट साफ तस्वीर दिखायी देने लगती है । अधिकतर लोग नहीं जानते कि उनके जीवन की दिशा क्या है । अब आप इस बाधा को पार कर चुके हैं । अगली महत्वपूर्ण बात है कि आप अपने लक्ष्य पर लगातार ध्यान लगाये रहें । अपने इस सपने को कभी मरने न दें, यह आज भले ही कितना दूर दिखायी दे रहा हो । प्रकृति का काम करने का अंदाज बड़ा निराला है । एक बार लक्ष्य का निर्धारण हो जाने पर और दिमाग इसको हासिल करने पर लग जाता है, तो प्रकृति इसको साकार करने के लिए पूरा जोर लगा देती है । अपने सपनों में भरोसा करें । सितारों को छूने की चाहत रखें । आप जाने की आप जो चाहते हैं, वह आपका है ! थौरो ने कहा है : ''जब व्यक्ति अपने सपनों की तरफ विश्वास के साथ कदम बढ़ाता है और अपने सपनों का जीवन जीने की कोशिश करता है, उसमें वह इतना सफल होगा, जिसकी उसने सामान्य समय में कल्पना तक नहीं की होती ।''

सफलता का फार्मूला : सपनों को साकार करने के पाच चरण

आपने अब अपने लक्ष्य-निर्धारण कार्यशाला का काम पूरा कर लिया । आपको अपना लक्ष्य शीघ्र हासिल करने के लिए यहाँ पर सफलता हासिल करने का एक बहुत खास फार्मूला पेश किया जा रहा है । यह तकनीक शायद विचित्र लगे, लेकिन संभावना

है कि यह सार्वकालिक सबसे प्रभावशाली फार्मूलों में से एक साबित हो । व्यवसाय, खेल, कला और विज्ञान के क्षेत्र के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों ने इस फार्मूले से काफी सफलता हासिल की हैं । यह फार्मूला आत्मप्रेरणा (आटोसजेशन) के आधार पर काम करता है । यदि आप इसमें अटूट आस्था रखें तो आपके लिए विस्मयकारी फल दे सकता है । इसको एक माह तक पूरी निष्ठा के साथ अपनायें । इस अवधि के पूरे होने से पहले ही आप अपने जीवन में बेहतरी महसूस करने लगेंगे । आइंस्टीन, इमर्सन, नेपोलियन हिल, ओलंपिक खिलाड़ी और अनेक उच्च उपलब्धियाँ हासिल करने वालों ने इस रणनीति को किसी-न-किसी रूप में अपनाया है, सिर्फ इसलिए कि यह काम करता है !

१. अपने लक्ष्य का स्पष्ट तौर पर निर्धारण करें । हर रात को ठीक सोने से पहले लक्ष्य को हासिल करने की अपने मानस पटल पर सजीव कल्पना करें । आप स्वयं को सफलता हासिल करने का विजुअलाइजेशन करें, जो कि रंगबिरंगा और बिलकुल साफ-साफ हो ।

२. खुद में एक जबरदस्त आस्था पैदा करें कि आप अपने लक्ष्य को आत्मप्रेरणा से हासिल कर लेंगे । अपने इस तरह के विचार को पूरे दिन बारंबार दोहरायें । पिछले ४ हजार सालों से पूरब में आटोसजेशन का बहुत सफलता से प्रयोग होता रहा है । अपने में आस्था पैदा करने की यह युगों पुरानी पद्धति है । सोने से पहले अपनी तमन्नाओं को जोर-जोर से दोहरायें ।

३. अपने विचारों को दोहराने से लक्ष्य को हासिल करने की आपमें एक इच्छा पैदा करेगा ।

४. अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए एक स्पष्ट योजना तैयार करें । सफलता के लिए हर मौजूद अवसर का उपयोग करें ।

५. लक्ष्यों, क्रिया या-क कलापों की योजना और उसे हासिल करने की समय-सीमा लिखें । हर रोज १० बार इसे जोर से दोहरायें - इसके उद्देश्य में पूर्ण आस्था और पूर्ण जज्बे के साथ ।

जैसा की बताया गया है कि सफलता का यह फार्मूला विचित्र लग सकता है, लेकिन इसका इस्तेमाल दुनिया की कुछ सर्वाधिक अग्रणी शख्सियतों ने किया है । निश्चित तौर पर यह आपके लिए भी कारगर साबित होगा । इसको सिर्फ एक दिन अपनाकर न छोड़ दें । यह आपके लिए एक विशेष उपहार है । इस फार्मूले में आस्था रखें । यह आपके लिए चमत्कारी साबित हो सकता है । आपके सारे सपने आपकी चेतना में अंकित हो जायेंगे । विचार शक्तियाँ इसे साकार करेंगी ।

अब चूँकि आपको पता हो गया है कि आप किधर जा रहे हैं, और दृढ़ता से विश्वास करने लगे है कि आप जो चाहते हैं, सब हासिल हो जायेगा । तो फिर नियमित रूप से आप अपने लक्ष्य की समीक्षा के लिए अलग से समय निर्धारित करके रखें । और विचारणा करें कि जब लक्ष्य हासिल होगा, तो आप कैसा महसूस करेंगे । इस रणनीति से अपने सपनों के साकार करने के लिए आप अपने चेतन और अर्द्ध-चेतन मन को उत्प्रेरित कर सकेंगे ।

जिओ शान से ! प्रोग्राम में शक्तिशाली सिद्धांतों को अपनाकर अपने जीवन में शिखर की ओर बढ़ते समय वुडो विल्सन के इन शब्दों को याद रखें :

> *हमारे सपने हमें महान बनाते हैं । सभी बड़े इनसान स्वप्न-द्रष्टा होते हैं । वे चीजों को वसंत दिवस के कोमल कोहरे में या लंबी शीत ऋतु की शाम की लोहित ज्वाला में देखते हैं । हममें से कुछ महान सपनों को मर जाने देते हैं । लेकिन दूसरे इसको पालते-पोषते और जिंदा रखते हैं । खराब समय में भी उनको देखभाल करते रहते हैं, जब तक कि उसे साकार नहीं कर लेते हैं । ये वही कर पाते हैं. जिन्हें इसकी गहरी उम्मीद होती है कि एक दिन उनके सपने साकार होकर ही रहेंगे ।*

अध्याय तीन

आपकी काया : शारीरिक संयम

यदि मैं आश्वस्त हूँ कि मैं यह कर सकता हूँ, तो मैं निश्चित रूप से इसे करने की क्षमता हासिल करूँगा, भले ही शुरुआत में मेरे पास यह नहीं है ।

- महात्मा गांधी

व्यायाम की शक्ति : यौवन का दरिया

एक साधारण-सी क्रिया : व्यायाम से आप अपने जीवन का कायाकल्प कर सकते हैं और अपने जीवन को एक नयी ऊँचाई प्रदान कर सकते हैं । लोग अपने को ज्यादा युवा दिखने के लिए खुद पर चाकू चलवाने के लिए तैयार हैं, बेतुकी आहार-प्रणाली अपनाने की कोशिश करते हैं, और अपने शरीर पर नये जमाने की दीर्घायु रखनेवाली क्रीम का लेप करवाते हैं । जबकि यह हरकिसी को पता है कि युवा दिखने और दिव्यता के एहसास करने का अमोघ उपाय है कि रोजाना किसी-न-किसी प्रकार का शारीरिक व्यायाम करें ।

चैपियनशिप मैचों के पहले शतरंज सुपरस्टार बाबी फिशर न तो दिन भर अपने प्रतिद्वंद्वी की शतरंजी चालों का अध्ययन में बिताते थे, न ही इस अद्भुत बौद्धिक खेल के अभ्यास में बिताते थे । वे शारीरिक रूप से चुस्त-दुरुस्त रहने की गतिविधियों पर ध्यान लगाते थे । इसके लिए वे लंबी दूरी की दौड़ लगाते थे और स्वीमिंग-पूल में तैरते थे । इस तरह शारीरिक और मानसिक क्षमता और सहनशक्ति बढ़ाने का व्यायाम करते थे । वे इस तरीके से अपने अंदर की छुपी असाधारण शक्तियों को जागृत करते थे । आपको भी ऐसा करना चाहिए ।

शीर्ष एक्जीक्युटिव, संसार की अग्रणी हस्तियाँ और जीवन के मैदान के बड़े खिलाड़ी, सबमें एक बात सामान्य रूप से देखने को मिलती है : इन्होंने रोजाना के सघन व्यायाम से होने वाले असाधारण फायदों को समझ लिया है । वे इसे आत्मनियंता बनने और जीवन में बुलंदी हासिल करने के एक कारगर औजार के रूप में देखते हैं ।

आप यह नहीं कह सकते कि आप व्यायाम करने का जोखिम नहीं उठा सकते । यदि आप सचमुच में बिजी हैं तो सच मानें कि व्यायाम न करने का जोखिम नहीं उठा सकते । व्यायाम करने का यह फैसला आपके जीवन के सबसे बेहतरीन फैसलों में से एक हो सकता है । नियमित व्यायाम करने का फैसला आज और अभी से लें । यदि पहले से ही किसी फिटनेस प्रोग्राम का हिस्सा हैं, उसे एक नये स्तर पर ले जायें, या फिर अपनी पसंद के किसी खेल प्रतिस्पर्द्धा में शामिल होना शुरू कर दें । कायज़ेन के संदेश को याद रखें : यदि आप आगे नहीं बढ़ रहे होते हैं, तो इसका मतलब कि आप पीछे की और जा रहे होते हैं ।

दैनिक शारीरिक व्यायाम से आप कुछ इस तरह के लाभ प्राप्त करेंगे :

१) शारीरिक उर्जा और और मानसिक शक्ति में पर्याप्त वृद्धि
२) सामान्य स्वास्थ्य में इजाफा और आदर्श शारीरिक वजन की प्राप्ति
३) सुडौल मांसपेशियाँ और छरहरी काया
४) निश्चिंत और सुकूनदायक मानसिक दृष्टि
५) ज्यादा आत्मविश्वास और उत्साह
६) सजग और बेहतर मानसिक मुद्रा
७) बीमारियों का कम हमला, उपलब्धियों और उत्पादकता में बढ़ोतरी
८) जीवन के प्रत्येक पहलू में अनुशासन का आगमन
९) शरीर में बेहतर रक्त और आक्सीजन का संचार
१०) तनाव से बेहतर ढंग से निपटना

शारीरिक संयम से आपके जीवन में जिस ओजस्विता का आगमन होगा, वह और किसी भी रणनीति से नहीं हासिल हो सकती है । इसे हासिल करना महँगा नहीं है । सही सोच से इसका प्रयोग करें, तो काफी मजेदार भी हो सकता है । एक बार फिटनेस प्रोग्राम को अपना लें, तो आप इसके इतने आदी हो जायेंगे कि यह दाँत साफ करने और स्नान करने जैसा आपके रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाता है । फिर हर रोज आपको व्यायाम करने के लिए दोबारा नहीं सोचना पड़ेगा । धीरे-धीरे मानसिक चुस्ती, सामाजिक संबंध और मानसिक शांति सहित जैसे आपके जीवन के हर पहलू में सुधार आने लगता है । आप एक मिनट का समय लें और व्यायाम न करने के नकारात्मक प्रभावों की एक सूची बनायें :-

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

अब व्यायाम से मिलने वाले १० लाभों के बारे में विचार करें । इससे इस साल, अगले पाँच सालों और अगले २० सालों में आपके जीवन में आने वाले परिवर्तन और प्रभावों की सूची बनायें । आप सचमुच-सा एहसास करें कि शारीरिक संयम के अद्भुत लाभों का आनंद लेने के लिए हर रोज नहीं उठते हैं, तो आप क्या मिस करेंगे, किन चीजों को एंज्वाय नहीं कर पायेंगे ।

व्यायाम से मुझे मिलने वाले १० फायदे

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____

७. _____

८. _____

९. _____

१०. _____

अब आपके दिमाग में यह बात साफ हो गयी है कि व्यायाम न करने से जीवन के बाकी वर्षों में आपको क्या पीड़ा झेलनी पड़ेगी । लेकिन अगर आप संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य का स्वामी बनने का संकल्प लेते हैं, तो आपको ढेर सारे लाभ-ही-लाभ मिल सकते हैं (सुखानुभूति सिद्धांत)। जिओ शान से ! प्रोग्राम आपको संपूर्ण स्वास्थ्य हासिल करने के उपाय बताता है । लेकिन इसके लिए सबसे पहले संपूर्ण शारीरिक संयम प्राप्त करने और दैनिक व्यायाम के लिए संकल्प लेना होगा । जैसा कि एक पुरानी कहावत है : 'जिस व्यक्ति के पास व्यायाम के लिए समय नहीं है, उसे बीमारी के लिए समय निकालना चाहिए ।'

जीवन को रसपूर्ण और प्राणवान बनाने के लिए आप यहाँ प्रस्तुत निम्न कार्य-कलाप अपना सकते हैं : -

* पहाड़ों पर दौड़ना, चलना या हाइकिंग ।

* तैरना, टेनिस खेलना, वजन उठाना या ऐरोबिक्स

* तेज पैदल चलना, योग, गहरी श्वसन-क्रिया

* बच्चों के साथ स्केटिंग, रोलरब्लेडिंग

* गार्डेनिंग, मैराथन दौड़, और क्रास ट्रेनिंग

* सेलिंग, स्कूबा डाइविंग और वाटरस्कीइंग

* समुद्र के किनारे मिनी-टायथलान या जॉगिंग

यदि आप दैनिक व्यायाम की शुरुआत ही करने जा रहे हैं, तो योग आपके चौमुखी शारीरिक और मानसिक आनंदमंगल के लिए सर्वोत्तम होगा । योग संस्कृत भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ होता है : तन और मन का मिलन । यह ५ हजार साल पुरानी क्रिया-विधि आपकी मानसिक शक्ति में वृद्धि करेगी, अद्भुत विश्राम प्रदान करेगा और नाटकीय रूप से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ायेगा । स्वास्थ्य-प्रद आहार के साथ योग और सकारात्मक सोच सचमुच में आपके जीवन में आश्चर्यजनक बदलाव और उमंग लायेगा । एक बार कोशिश करके देखें, आप फिर कभी छोड़ नहीं पायेंगे । आप ज्यादा समय तक युवा बने रहेंगे और लंबी उम्र के मालिक होंगे । सही-सही कहें तो आप ज्यादा सृजनात्मक होंगे, परेशान होने की आदत छूट जायेगी और जीवन तेजस्वी हो उठेगा । योग न सिर्फ शारीरिक और मानसिक ट्रेनिंग प्रदान करता है, बल्कि यह व्यक्तित्व-विकास की दुनिया की सबसे प्राचीन प्रणाली है ।

एक बार शारीरिक संयम हासिल करने की चुनौती स्वीकार कर लेने के बाद एक स्थायी और वास्तविक परिणाम हेतु आप व्यायाम को लेकर अनुशासित, नियमित और उत्साहित रहें । तीस दिनों के उपरांत आपके जीवन के हर क्षेत्र में चीजों में बदलाव की चिनगारी दिखायी देने लगेगी और फिर आप इतना बेहतर महसूस करने लगेंगे, जैसा पहले कभी महसूस नहीं किया था । नियमित व्यायाम की एक खास बात यह है कि यह तेज चहलकदमी हो या फिर पास के पार्क में स्ट्रेचिंग रूटीन हो - अपनी आंतरिक उर्जा के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि का एहसास करेंगे । अब आपको पूरे दिन काम करने के बाद घर लौटने पर सोफे पर पसर जाने की इच्छा नहीं होगी । इसके बजाय आपको

मौज-मस्ती करने या फिर सृजनात्मक काम करने की इच्छा होगी, जिससे लगेगा कि आपके जीवन में एक नयी बहार का प्रवेश हुआ है । आपको सब कुछ कर डालने का एहसास होगा । खुद को निम्न तरीके से प्रेरित करें :-

१. आराम से शुरुआत करें (१५ मिनट रोजाना) और खुद को शक्तिमान महसूस करें ।
२. मस्त रहें और सकारात्मक व सरस दृष्टि रखें ।
३. शारीरिक संयम के प्रति समान रुचि वाला पार्टनर बनायें ।
४. विभिन्न खेलों के द्वारा व्यायाम को रोचक और नूतन बनाये रखें ।
५. एक, ५ और १० साल का फिटनेस लक्ष्य बनायें ।
६. आप जो हासिल करना चाहते हैं, उसके पिक्चर जैसे सकारात्मक उत्प्रेरक का प्रयोग करें ।
७. आप जो होना चाहते हैं - उसको विजुअलाइज करें ।
८. प्रोग्राम की आदत बनायें । हर रोज एक समय पर ही करें ।
९. हर छोटी सफलता को स्वीकार करें : १००० मील की यात्रा की शुरुआत एक कदम से होती है ।
१०. रोजाना की मामूली सफलता से हासिल गति को नयी चुनौतियों के लिए इस्तेमाल करें : बड़े का ध्येय बनाये !

शारीरिक व्यायाम आपमें बदलाव लायेगा । यह शक्ति प्रदान करेगा और आपको आपके सपनों की ओर केंद्रित करेगा । यह बिलकुल सिंपल है । एक सप्ताह के १६८ घंटों में से आप अपनी लंबी उम्र, मानसिक दृढता और खुशी के लिए महज ६ या ७ घंटे नहीं बचा सकते ? जैसा कि हमबोल्ट ने कहा है, 'असली आनंद मानसिक क्रियाशीलता और शारीरिक व्यायाम से आता है । दोनों जुड़वाँ हैं ।'

संतुलित आहार का जादू : बुलंद जीवन का खान-पान

आप वही हैं, जो आप खाते-पीते हैं । अपना आहार बदलकर अपनी काया, मूड, ऊर्जा और संपूर्ण जीवन-शक्ति का कायाकल्प कर सकते हैं । मन को रुपांतरित करने की रणनीतियाँ और आत्मनियंता (भाग्य-विधाता) बनने की तकनिकियाँ जिनकी पहले चर्चा की गयी है, ये किसी काम के नहीं, अगर इनकी मदद से जीवन की बुलंदी हासिल करने की ऊर्जा और स्वास्थ्य आपके पास नहीं होगा । यहाँ पर हम उस ऊर्जा के बारे में बात

कर रहे हैं, जो आप अपने शरीर में भरते हैं, ये आपके शारीरिक चमत्कार के कारक हैं । समुचित और विवेकपूर्ण पोषण के जरिए इनकी देखभाल कर आप लंबी उम्र प्राप्त कर सकते हैं और अपने सपनों को साकार कर सकते हैं । इसमें खलल पड़ने पर आपके सपने चकनाचूर हो सकते हैं ।

प्राचीन भारत में विश्वास किया जाता था कि मानसिक स्पष्टता और मानसिक दृढ़ता का सीधा संबंध व्यक्ति के खान-पान से होता है । योगी हल्का, निरामिष खाद्य-पदार्थ जैसे कि शाक-सब्जी और फल को प्राथमिकता देते थे । वे मानते थे कि व्यक्ति शक्ति और ऊर्जा (प्राण) में सामिष खाद्य-पदार्थों (मांस) से बाधा पड़ती है । हाल के वैज्ञानिक अनुसंधान इस बात की तस्दीक करते हैं कि दिमाग (विचार) और शरीर एक दूसरे से एकमेक होते हैं । इनमें से अगर एक पूरी क्षमता से काम नहीं करता है, दूसरे का काम प्रभावित होता है । दोनों के स्वास्थ्य की समान रूप से देखभाल करें, तो आप एक वैभवपूर्ण जीवन के मालिक हो सकते हैं, जिसके आप सच्चे हकदार हैं ।

सजीला खानपान : शारीरिक संयम (दिव्य स्वास्थ्य) का महान उपाय

हिमालय के प्राचीन योगी लंबी उम्र, शारीरिक शक्ति और मानसिक दृढ़ता की सच्ची मिसाल हैं । कई १०० साल से भी ज्यादा समय तक जीते हैं । पूरे जीवन वे शारीरिक और मानसिक चुस्ती-फुर्ती व शक्ति बनाये रहते हैं । जीवन में चरम उपलब्धियाँ हासिल करने में समर्थ होते हैं । जबकि इस उम्र में उत्तर अमेरिकी अपने जीवन की संध्याकाल समझते हैं । ये भारतीय मनीषि सप्ताहों तक बगैर नींद और भोजन के रह सकते हैं । वे असीम पीड़ा बर्दाश्त कर सकते हैं । आखिर उनकी लंबी उम्र और तरुण जीवन का राज क्या है ? यह एक सरल सी बात है कि ये योगी सादा और निहायत प्राकृतिक भोजन करते हैं ।

सात्विक आहार प्रकृति की गोंद में यानी धूप, हवा, मिट्टी और पानी के योगदान से तैयार खाद्य-पदार्थों पर आधारित होता है । इस प्रकार के आहार में फलों (उनके ताजे रस), शाक-सब्जियों और खाद्यान्नों पर जोर दिया जाता है । आहार में बदलाव कर इसमें कम- से-कम ७० फीसदी हिस्सा इन महान प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों को शामिल करें । इस तरीके से आप शारीरिक संयम और ओजस्वी जीवन जीने की तरफ पहला कदम बढ़ा सकेंगे । आप ३० दिन तक इसका प्रयोग करें । इसके असाधारण परिणाम देखकर आप बिलकुल आश्चर्यचकित हो जायेंगे । नियमित रूप से प्राकृतिक (शाकाहारी) भोजन लेने से आपको कुछ निम्न प्रकार के स्वयंसिद्ध लाभ प्राप्त होंगे न कि मांसाहारी भोजन से :-

१. आपकी ऊर्जा और मानसिक शक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि ।
२. ध्यान केंद्रित करने की शक्ति और रचनात्मकता में वृद्धि ।
३. मोटापे में कमी, शारीरिक चर्बी में गिरावट।
४. दमकता रंग, कंचन काया और ओजस्विता ।
५. नींद की कम जरूरत ।
६. पाचनशक्ति मजबूत ।
७. सजगता और मानसिक चुस्ती-फूर्ति,याददाश्त में वृद्धि ।
८. बीमारी में कमी और लंबी उम्र ।
९. प्रकृति के साथ तारतम्यता ।
१०. सामान्य स्वास्थ्य में जबरदस्त सुधार ।

शाक-सब्जियों, अनाजों और फलों से भरपूर आहार हमारे लिए प्रकृति द्वारा प्रदत्त सबसे बड़ा उपहार है । प्रकृति का विधान यही है । उदाहरण के लिए हमारे दाँत और अँतड़ियाँ कुत्ते जैसे मांसाहारी जानवरों से अलग तरह के होती हैं । यह स्वाभाविक रूप से आदिम मानवों के समान हैं, फल-फूल और कंद-मूल जिनके भोजन हुआ करते थे । प्राकृतिक फल-फूल और शाक-सब्जियों पर पलनेवाले गो और मुर्गी आदि से प्राप्त मांस दोयम दर्जे का पोषण प्रदान करते हैं । यही नहीं जानवर के मांस में विषैले पदार्थों की काफी मात्रा पायी गयी है और इसमें महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज-पदार्थ की कमी होती है । हमें अपनी पूरी क्षमता से काम करने के लिए ये बहुत जरूरी होते हैं । एक बात यह भी है कि मीट को पचाना काफी मुश्किल होता है । पाचन-क्रिया के दौरान ये हमारी काफी ऊर्जा चट कर जाते हैं । मांसाहारी खाना खाने के बाद आप जैसा महसूस करते हैं, उसकी तुलना सलाद खाने के बाद होने वाली अनुभूति से करें । प्राकृतिक खाद्य-पदार्थ जैसे फल-फूल आसानी से पच जाते हैं । इनको पचाने में जादा ऊर्जा भी नहीं खर्च होती । इस बची ऊर्जा का उपयोग हम अपने सपनों को साकार करने और बुलंदजीवन के निर्माण करने से सृजनात्मक कार्यो में कर सकते हैं ।

यदि मीट हमारे लिए इतना खराब है, तो फिर हम मांसाहारी भोजन करते ही क्यों हैं? इसके अधिकतर समर्थकों का कहना है कि शाकाहारी भोजन से समुचित प्रोटीन नहीं मिल पाता । लेकिन यह विडंबना ही देखिए कि जो मीट भकोसते हैं उन्हें सबसे खराब प्रोटीन प्राप्त होता है । मीट में बहुत ज्यादा यूरिक एसिड होता है । यकृत में इसका विभाजन ठीक ढंग से नहीं हो पाता है । आगे चलकर इससे गंभीर बीमारी का

खतरा होता है । शाक-सब्जी और डेयरी उत्पादों से मीट उत्पादों के मुकाबले उत्तम कोटि का और ज्यादा मात्रा में प्रोटीन प्राप्त होता है । वैसे हमें पृथ्वी के सबसे शक्तिशाली जानवरों पर एक नजर डालनी चाहिए । हाथी, गैंडा और गोरिल्ला (जो मनुष्य से ३० गुना ताकतवर होता है) सभी शाक-सब्जियों और फल-फूलों पर जिंदा रहते हैं । ये प्राकृतिक खाद्य-पदार्थ उत्तम कोटि के प्रोटीन उपलब्ध कराते हैं ।

ऊर्जा के भंडार का उपयोग : जीवनशक्ति का उद्घाटन

जीवन में चरम शिखर को हासिल करने के लिए ऊर्जा का होना पहली शर्त है । आप पर्याप्त ऊर्जा के अभाव में, ईंधन रहित राकेट जैसे होते हैं । परिपूर्ण ऊर्जा हासिल करने के लिए आपको शारीरिक प्राकृतिक चक्र के अनुसार आहार लेना महत्वपूर्ण है । शरीर में प्राकृतिक-चक्र निम्न प्रकार हैं :

१. **अंगीकृत चक्र :** दोपहर से ८ बजे रात (फल-फूल जैसे प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों का ग्रहण करना और इनका पाचन)

२. **अंतर्ग्रहण चक्र :** ८ बजे रात से ४ बजे भोर तक (भोजन ग्रहण)

३. **निष्कासन चक्र :** ४ बजे भोर से दोपहर (खाद्य-पदार्थों का निराकरण)

इस प्रकार के प्राकृतिक शारीरिक चक्रों को पहचानें और इस तरह से खाना खायें कि हर चक्र प्रभावशाली ढंग से काम करें । इससे आपके अंदर स्थित ऊर्जा का अपार भंडार मुक्त होता है । अंतत: आपको एक दिव्य स्वास्थ्य प्राप्त होता है । कोशिश करें की शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकल जायें और अंदर का हिस्सा शुद्ध हो जाये । इसके लिए निम्न बातों पर गौर करें :-

१. जल से भरपूर खाद्य-पदार्थों का सेवन

आपके शरीर की तरह पृथ्वी का ७० फीसदी हिस्सा जल से आप्लावित है । अपनी शारीरिक-प्रणाली की समुचित सफाई के लिए और सर्वोत्तम क्रियाशीलता के लिए आपके आहार का ७० फीसदी हिस्सा तरल पदार्थों से भरपूर खाद्य-पदार्थों का होना चाहिए (जैसे कि शाक-सब्जियाँ और फल-फूल) । जब नियमित तौर पर इस तरीके का आहार लेते हैं, तब शरीर के ये तीन चक्र अपनी पूरी क्षमता से काम करते हैं । (आठ गिलास रोजाना पानी लेने का सिद्धांत बेवजह शरीर को पानी से भर देता है)

२. तीन-चक्रिय सिद्धांत पर अमल

एक बार जब आप जल से भरपूर प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों का सेवन करने लगते हैं, तो इस बात का खयाल रखें कि यह शरीर की तीन चक्रों के अनुकूल हों । सुबह (दोपहर तक) जब शरीर विषैले तत्वों और दूसरे आंतरिक कचरों से मुक्त होने की कोशिश कर रहा होता है, तब केवल फल-फूल जैसी हल्की प्राकृतिक चीजें ही खायें । इससे शारीरिक सफाई - निष्पादन की क्रिया ज्यादा अच्छी और प्रभावशाली ढंग से होगी ।

दोपहर के बाद भोजन ग्रहण करें (आहार का ७० फीसदी हिस्सा शाक-सब्जी, अनाज और फल-फूल हो) । रात ८ बजे के बाद कुछ भी न खायें । वरना पाचन-क्रिया में रुकावट आयेगी और भोजन-नली जाम हो जायेगी । (इससे आपका ऊर्जा-भंडार बरबाद होता है और पाचन-क्रिया में ज्यादा समय लगता है) । इस सुझाव का पालन करने से नींद भी अच्छी आती है ।

उपर्युक्त तरीके से पोषक भोज्य-पदार्थों में बदलाव करना मुश्किल काम नहीं है, जैसा कि प्रतीत होता है । भोजन में तरल सामग्री की मात्रा कायम करने के लिए बस हर भोजन के साथ सलाद लेना शुरू कर दें । सुबह (जब शरीर की सफाई हो रही होती है, केवल फल- फूल लें) ताजे नारंगी (आरेंज) या सेव के एक गिलास जूस के साथ दिन की शानदार शुरुआत करें । एक बिढिया निवेश यह होगा कि एक कम कीमतवाली जूस तैयार करने की मशीन ले लें । बाजार में जूस के बारे में ढेर सारी अच्छी किताबें मौजूद हैं । अब लोगों में इसको लेकर खासा रुझान भी देखने को मिल रहा है । सेव - हिसालू (स्टाबेरी) और मकोय - तरबूज (वाटरमेलन) का मेल बड़ों-बड़ों के दिमाग की बत्ती जला सकता है ।

लंच में शाक-पात,काली मिर्च, आर्टिचोक (एक प्रकार का पत्तीदार शाक), अजवायन, गाजर, हरी प्याज, सिरकायुक्त शाक-सब्जी और नन्हें टमाटर से बने सलाद का उपयोग करें । आप सलाद बारों की भी सहायता ले सकते हैं, जो जबरदस्त स्वाद वाले और बचपन में खाये बोर करने वाले सलादों से काफी अलग किस्म के और मजेदार होते हैं । यदि चाहे तो डिनर में मांसाहार का समावेश कर सकते हैं । खयाल रखें कि इसमें शाक-सब्जियों और अन्न की बहुलता हो । जिससे स्वास्थ्य और ऊर्जा की आपकी अधिकतर जरूरतें पूरी हों । इस तरह की जीवन-शैली केवल एक माह के लिए अपनाएं । इससे आपके जीवन में जो सकारात्मक बदलाव आयेंगे आपको विश्वास नहीं होगा । यह कोई नये ट्रेंड का आहार नहीं है । यह वास्तविक आहार है । प्राकृतिक, जल से भरपूर खाद्य-पदार्थों का सेवन कर आप वह काम कर सकेंगे, जो आप कर सकने में हमेशा थका हुआ महसूस करते थे ।

यदि आप सचमुच में बीमार हैं और बीमारी और थकावट से आजिज आ चुके हैं, तो उपर्युक्त सुझावों पर अमल करें । पूरब की संस्कृति में शदियों से मौजूद उपवास की प्रथा पर भी विचार करना चाहिए । उपवास से स्वास्थ्य-लाभ मिलता है । यह आत्म-विश्वास बढ़ानेवाली युगों पुरानी तकनीक है । यह करना आसान है । कुछ सप्ताहों के बाद एक दिन सिर्फ शाक- सब्जी खायें और ताजा फल के जूस पीयें । इस तरीके से आप एक सुरक्षित व सुरुचिपूर्ण उपवास करते हैं और अच्छे स्वास्थ्य के मालिक बनते हैं ।

विशेषरूप से शाकाहारी भोजन करने के ढेर सारे फायदे हैं । फीनलैंड में किये गये एक अनुसंधान से पता चलता है कि शाकाहारी भोजन अपनाने वाले नये लोगों में ३८ फीसदी ने केवल सात माह बाद ही कम थकान और ज्यादा सचेतनता का एहसास किया । यदि आपकी जीवनशैली के अनुरूप न हो, तो मांसाहारी भोजन करना बिलकुल त्याग दें । मांसाहारी उत्पादों के सेवन में कटौती कर दें और फल-फूल व शाक-सब्जी खाना शुरू कर दें । ज्यादा लोकव्यंजनों का सेवन शुरू करें, जिसमें स्वादिष्ट और शाकाहारी व्यंजन उपलब्ध हैं : इटैलियन, चाइनीज, भारतीय, जापानी और थाई व्यंजन अच्छे विकल्प साबित हो सकते हैं । हमारे समाज में कम ऊर्जा की महामारी फैली हुई है । अनेक लोग बेलगाम जिंदगी जी रहे हैं और हमेशा थकान के शिकार हैं । आहार में जलीय तत्वों से भरपूर खाद्य-पदार्थों को शामिल करने से आपमें ऊर्जा और मानसिक चुस्ती- फुर्ती में तेजी से सुधार होगा । आखिरकार आप मौज-मस्ती भरा जीवन जीने में समर्थ होंगे । अपने सपनों के जीवन का आनंद उठा सकेंगे !

दीर्घायु जीवन के लिए पूरब के ५ प्राचीन रहस्य

दीर्घायु का रहस्य १ : संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए श्वसन-क्रिया

> *अस्थिर श्वास से मन चंचल रहता है, लेकिन शांत श्वास से मन-स्थिर होता है ।*
>
> प्राचीन योग सिद्धांत

भोजन और पानी बगैर आप कई दिनों तक जिंदा रह सकते हैं । लेकिन बगैर श्वास के एक पल भी नहीं जी सकते । जीवन के लिए श्वास अनिवार्य है । सही तरीके से श्वास लेना सीखें । इससे न केवल आपमें मानसिक दशा सुधारने का हुनर पैदा होगा, बल्कि आपकी आंतरिक ऊर्जा में भी नाटकीय बढ़ोतरी होगी । अच्छी श्वसन-क्रिया से शरीर में

आक्सीजन का परिपूर्ण संचार होता है और आपके शरीर की प्रत्येक कोषिका के ऊर्जा से भर जाने के कारण आपमें क्रियाशीलता आती है और जीवन-शक्ति अपने चरमोत्कर्ष पर पहुँच जाती है । स्वस्थ श्वसन-क्रिया (और सही मुद्रा) से आपके अंदर सोयी हुई जीवन-शक्ति का विस्फोट होगा । आगे दी गयी इसकी तकनीक युगों पुरानी यौगिक-क्रिया की देन है । अब इसे सारी दुनिया में स्वीकार किया जा रहा है । उत्तम स्वास्थ्य और खुशी की प्राप्ति के लिए इसे एक कारगर रणनीति के रूप में अपनाया जा रहा है । इसको सीखें, इसका अभ्यास करें और दूसरों के साथ इसको शेयर करें ।

एक प्राचीन दार्शनिक ने कहा है : 'सही श्वसन-क्रिया सही जीवन जीने की निशानी है । 'गहरी श्वसन-क्रिया से जबरदस्त मानसिक और शारीरिक चुस्ती-फुर्ती प्राप्त होती है । उत्तेजना और चित्त-विभ्रम की दशा में मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए गहरी साँस लेने की तकनीक का प्रयोग एक आम बात हो गयी है । किसी महत्वपूर्ण मौके पर बड़े खिलाड़ी पूर्ण विश्राम और उत्कृष्ट प्रदर्शन क्षमता हासिल करने के लिए गहरी श्वसन-क्रिया का प्रयोग करते हैं । अभिनेता और पेशेवर गायक/ वक्ता किसी महत्वपूर्ण शो से पहले गहरी श्वसन- क्रिया की मदद से अपने कला का सुर-ताल ठीक करते देखे जा सकते हैं ।

पूर्ण शारीरिक संयम हासिल करने में समुचित श्वसन-क्रिया का बहुत बड़ा योगदान होता है । युगों पुराने योग और मार्शल आर्ट्स की क्रिया-विधियों पर नजर दौड़ायें तो पायेंगे कि इनसे गहरी श्वसन-क्रिया का कितना गहरा संबंध है । इन क्रिया-विधियों की खोज केवल चरित्र-निर्माण के लिए नहीं की गयी थी, बल्कि दिव्य स्वास्थ्य और दीर्घायु जीवन हासिल करना इनका परम लक्ष्य था । यदि आप दीर्घायु होना चाहते हैं, खुश रहें और गहराई से सोचें, सही श्वसन-क्रिया अपनायें । इसके अलावा निम्न व्यायाम नियमित रूप से करें :-

दिव्य-स्वास्थ्य के लिए समुचित श्वसन-क्रिया

१. श्वास लें, ठहरें, छोड़ें : महान श्वसन - क्रिया !

महज दो सप्ताह तक ध्यान से इस तकनीक का प्रयोग करने से आपकी ऊर्जा में अविश्वसनीय वृद्धि होती है । इसका अभ्यास करना बहुत आसान है । इसे कहीं भी किया जा सकता है । ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाने वाले सबसे बहतरीन व्यायामों में से यह एक है ।

इस व्यायाम के अंतर्गत दो की गिनती तक श्वास लेना, फिर आठ की गिनती तक उसे रोक रखना और फिर चार की गिनती तक पूरा श्वास छोड़ना होता है । गिनने में मदद के लिए आप अपने कदमों का इस्तेमाल कर सकते हैं : अपने फेफड़े में ताजी हवा भरते समय दो कदम चलें, फिर आठ कदम चलने तक श्वास को रोके रखें और फिर अगले चार कदम में पूरी साँस मजबूती से निकाल बाहर कर दें । आपको शीघ्र ही अपनी ऊर्जा और संपूर्ण स्वास्थ्य के स्तर में फर्क का एहसास होगा ।

२. नासा छिद्रों से बारी-बारी से श्वास लेना-छोडना

यह हजार साल पुरानी तकनीक है । इसका प्रयोग ऊर्जा में वृद्धि और मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में व्यापक सुधार के लिए किया जाता था । इसके अभ्यास के बाद सुखदायक सनसनी का एहसास होगा ।

एक शांतिपूर्ण जगह पर बैठें : पल्थी मार लें और पीठ सीधी मुद्रा में रखें । पूरे समय अपना मुँह बंद रखें । दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिने नासा-छिद्र को बंद करें और बायें नासा छिद्र से दो की गिनती तक पूरी साँस लें । इस दौरान अपनी आँखें बंद रखें और साँस लेते समय अपने पेट में एक विशाल गुब्बारा फूलता महसूस करें । फिर आठ की गिनती तक इसी पर साँस रोक कर रखें, साथ ही अपनी नाक का बायाँ छिद्र अपनी दाहिनी कनिष्ठिका (कानी उँगली) से बंद कर दें । फिर अगली चार गिनती तक अपने दाहिने नासा छिद्र से साँस छोड़ दें । अगली बार साँस दाहिने नासा-छिद्र से लेकर रोकें और बायें छिद्र से छोड़ें (अबकी बार आपका अंगूठा दाहिने नासा-छिद्र पर होगा) । इस तरीके से पाँच मिनट तक हर सुबह साँस लें । फायदा शीघ्र दिखायी देगा ।

३. पेट में हवा भरना-निकालना

यह ऊर्जा में तीव्र वृद्धि का कारगर उपाय है । किसी बड़े शो या सभा के पहले इसका बखूबी इस्तेमाल किया जा सकता है । बस आराम से बैठ जायें, अपना हाथ पेट पर रखें, मानो कोई गुब्बारा पकड़े हुए हैं । अब आप श्वास लेकर पेट में नीचे की तरफ तेजी से हवा भरें, फिर नाक के रास्ते तेजी से इसे बाहर निकालें । इसके बाद नाक से श्वास लें और पेट को तेजी से बाहर की तरफ निकालें । यह प्रक्रिया २० बार दोहरायें । जैसे-जैसे सहज महसूस करें इसमें तेजी लायें ।

४. जल्दी उठें

आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सेहत के लिए अल सुबह नदी, तालाब या समुद्र के किनारे टहलने से बेहतर कुछ भी नहीं हो सकता । सप्ताह में एक

बार इसको आजमाएं संभव हो तो रविवार की सुबह । यह आपके मनो-मस्तिष्क को शांति प्रदान करेगा । आप जीवन को सही परिप्रेक्ष्य में समझ और इसकी आश्चर्यजनक संभावनाओं का एहसास कर सकेंगे । जीवन का हर दिन महान-उत्सव है । हर सूर्योदय आनंद का अनमोल पल है । इतना खयाल रहे टलहते समय साँस गहराई से लें (दो की गिनती तक साँस लें, फिर आठ की गिनती तक साँस को रोके रहें और फिर चार की गिनती तक छोड़ दें) ।

५. हरे धुंध की साँस

इस तकनीक की खोज पूरब के विश्व-स्तरीय मार्शल आर्टिस्टों ने की । उनका मकसद प्रतिस्पर्द्धा से पहले पुरसुकून और परमशांति की स्थिति प्राप्त करना था ।

एक स्वस्थ श्वसन-क्रिया का पहला सिद्धांत यह है कि श्वसन क्रिया के दौरान फेफड़े का पूरा उपयोग हो न कि उसके सिर्फ शीर्ष हिस्से का । स्वस्थ श्वसन क्रिया में फेफड़े का ऊपर से नीचे तक पूरा उपयोग होता है । जैसा कि जब आप नींद में होते हैं, तभी हो पाता है ।

अब आप एक शांतिपूर्ण स्थान पर पीठ के बल लेट जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें । निम्न वाक्यांश को ऊँची आवाज में धीरे-धीरे दोहराएँ : 'मैं बिलकुल शांत-चित्त, शक्तिशाली और ध्यान-केंद्रित हूँ ।' फिर, जब आप श्वास लें, तब कल्पना करें कि नाक के रास्ते गहरे हरे धुंध के रूप में हवा आपके पेट में प्रवेश कर रहा है । यह हरा धुंध अंगों और पूरे शरीर में संचारित हो रहा है । आगे, शांतिदायक हरा धुंध पूरे शरीर में संचारित हो जाता है, और मांसपेशियों को आराम महसूस होने लगता है, तब साँस छोड़ दें, इसके साथ अंदर जमा सारा तनाव बाहर निकल जाता है ।

गहराई से सांस लेने का यह व्यायाम रोजाना ५ से ५० मिनट करें विशेषकर अलसुबह या फिर किसी तनावपूर्ण दशा में । इससे तत्काल सुकून और शांति प्राप्त होती है । गहरी श्वसन-क्रिया आपके दिलो-दिमाग और जीवन के रंग-ढंग को बदल देता है ।

उपर्युक्त श्वसन-विधि शारीरिक,मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम श्वसन व्यायाम है । इससे महज ३० दिनों में अपने सामान्य स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं । आपको रोजाना केवल १०-१५ मिनट बिताना है, मगर फायदा बेशुमार है । फिर अपने महत्वपूर्ण कार्यों को पहले से ज्यादा जोश और उत्साह से निबटा सकते हैं । गहरी श्वसन- क्रिया से आपमें ऊर्जा का भंडार बनता है जिससे आप ज्यादा कुछ

कर सकते हैं, ज्यादा उपलब्धियाँ हासिल कर सकते हैं, और अपनी जिंदगी को स्वर्ग बना सकते हैं ।

दीर्घायु जीवन का राज २ : खूब चबा-चबाकर खाने का महत्व

पहले बताया जा चुका है कि पाचन-क्रिया में ढेर सारी ऊर्जा खर्च होती है । लेकिन अगर यह ऊर्जा बचायी जा सकती है, तो इसका उपयोग बाकी अरमानों को पूरा करने में लगाया जा सकता है । धीरे-धीरे, खूब चबा-चबा कर खाने को बेमतलब कहा जा सकता है, लेकिन दिव्य स्वास्थ्य और जोशीली जवानी के लिए यह परमावश्यक है ।

अधिकतकर लोग इतनी जल्दबाजी में होते हैं कि अधचबाया भोजन ही निगल जाते हैं । खाद्य-पदार्थ को पहले मुँह में सही ढंग से पचाना चाहिए, उसके बाद पेट में पचने के लिए भेजना चाहिए । अन्यथा भोजन पेट में लंबे समय तक यूँ ही पड़ा रहता है । लेकिन इसे बढ़िया से चबा कर भेजा जाता तो पेट में आसानी से पच जाता और शरीर उसे पूरी तरह आत्मसात कर लेता । चूँकि पाचन-प्रणाली शरीर की सबसे ऊर्जा-खपाऊ क्रिया है, इसलिए अधचबाया खाद्य-पदार्थ अति-महत्वपूर्ण ऊर्जा सफाचट कर जाता है । वरना इसका उपयोग ज्यादा ऊँची महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में लगाया जा सकता ।

ठीक ढंग से चबाया खाद्य-पदार्थ आसानी से पच जाता है । यह इस बात का संकेत है कि आपके शरीर को कम खाद्य-पदार्थ की जरूरत है । इस तरह अच्छी तरह चबाकर खाने से आप अपने भोजन में कमी कर सकते हैं । इसके साथ ही आप पहले से ज्यादा स्वास्थ्य भी हासिल कर सकते हैं । वैसे भी हमारे समाज में लोग जरूरत से ज्यादा खाते हैं । यह काफी तगड़ा सिद्धांत लगता है कि दीर्घायु जीवन के लिए बेहतर खाद्य-पदार्थ कम मात्रा में खायें, बजाय की खराब खाना, ज्यादा मात्रा में । बेंजामिन फ्रैंकलिन ने कहा है : दीर्घायु जीवन के लिए कम खाना खायें ।

दीर्घायु जीवन का राज ३ : वृद्धावस्था के क्रिया-कलाप त्यागें

जीन जैक्स रूसो ने लिखा है : कमजोर शरीर में कमजोर दिमाग बसता है । उत्तम स्वास्थ्य पाने और उम्र का असर कम करने के लिए अपने शरीर में वृद्ध व्यक्ति को प्रवेश न दें । वृद्धों के रंग-ढंग और आदतों से खुद को दूर रखें । युवाओं वाली लाइफस्टाइल अपनाकर आप युवा बने रह सकते हैं । आपकी उम्र आपकी सोच पर निर्भर करती है । जोश, उत्साह, उमंग और मस्ती भरी जिंदगी आपको युवा बनाता है और यही दीर्घायु होने का असली राज है ।

अध्ययनों से पता चलता है कि जब आप खुद को बूढ़ा महसूस करने लगते हैं, तो धीरे- धीरे आपकी शारीरिक शक्तियाँ घटती जाती हैं, मानो आप अपनी भविष्यवाणी सच साबित कर रहे हैं । इस बात की ज्यादा संभावना होती है कि जो दिल से जवान होते हैं, और जो एक सक्रिय व दमदार जीवन-शैली अपनाते हैं, वे बढ़ती उम्र की रफ्तार को अति-मंद कर देते हैं । इसलिए जरूरी है कि आप अपने विचारों में वृद्धा-वस्था की चेतना आने ही न दें । यह जरावस्था के कदमों पर ब्रेक लगा देता है । जिओ शान से ! के अंत में अपना भाग्य अपने हाथ में लेने के लिए ३०-दिवसीय प्रोग्राम दिया गया है । इसमें स्वस्थ विचार और सोच के लिए मानसिक व्यायाम दिया गया है । मानसिक तौर पर तेज और युवा बने रहने के लिए क्रासवडर्स, नयी भाषा सीखने, क्लास अटेंड करने और सबसे बढ़िया अच्छी किताबें पढ़ने का उपाय भी काफी प्रभावशाली है । अपने दिमाग को युवा रखना चाहते हैं तो, सिर्फ इतना याद रखें कि आपके सोच-विचार का तरीका आपकी सारी मुरादें पूरी कर सकता है ।

यह भी, कि अपनी मन:स्थिति को बरबाद न होने दें । एक खराब मन:स्थिति, सोच- विचार आपके शारीरिक और मानसिक सेहत पर बेहद नकारात्मक असर डालता है । शारीरिक पहलू से झुक कर चलने, बैठने, खड़े होने का आपकी पीठ के निचले हिस्से पर अनाश्वयक दबाव पड़ता है । रक्तसंचार और श्वसन-क्रिया पर भी इसका विपरीत असर पड़ता देखा गया है । मानसिक दृष्टि से खराब सोच-विचार आपको थका हुआ और हतोत्साहित कर देता है । आपके खड़े होने, चलने और करने का अंदाज आपके एहसास को प्रभावित करता है (जरा एक प्रयोग करके देखें कि जब आप सीधे खड़े हों और हँसी में मस्त हो, तो थका और उदासी महसूस करने लगें) । विलियम जेम्स ने कहा है : हम खुश हैं इसलिए नहीं हँसते, हम खुश इसलिए हैं, क्योंकि हम हँसते हैं ।

इसलिए अपनी पीठ सीधी और अपना सिर ऊँचा करके रखें । एक सहज, दृढ़ और लयात्मक उद्देश्यपूर्ण कदम बढ़ायें । चलते समय पूरी और गहराई से साँस लें । अपने सोच- विचारों पर सजग नजर रखें । इसको अपनी आदत में शुमार करें । सकारात्मक सोच-विचार और स्वस्थ श्वसन का स्वास्थ्य पर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है ।

एक कारगर नुस्खा आपके लिए यह भी है कि खुद को दिव्य स्वास्थ्य का स्वामी समझें । दिन में दो-तीन बार अपनी पलकें बंद कर लें और शारीरिक रूप से जैसा व्यक्ति बनना चाहते हैं, उसका विजुअलाइजेशन यानी कल्पना करें । अपने चेहरे पर दमक देखें और आँखों में चमक, त्वचा में रंगत व तरुणाई और मांसपेशियों में कसावट । देखें खुद

को हँसता हुआ और असीम ऊर्जा से भरपूर महसूस करें । धीरे-धीरे मानस-पटल पर कल्पना को सजीव करने में विशेषज्ञ बन जायेंगे । आप इस तकनीक की अविश्वसनीय ताकत का एहसास करें । इस तरह का चित्र केवल एक माह तक अपने मानस-पटल पर बनायें । आपको बहुत फर्क नजर आयेगा । अपने प्रति आपकी सोच काफी उन्नत हो चुकी होगी, बेहतर महसूस करेंगे और आपका उत्साह इतना बढ़ चुका होगा कि अपनी दिनचर्या में सहजता आ जायेगी । इससे आप धीरे-धीरे अपने शरीर पर संयम कायम करने में महाराथ हासिल कर सकेंगे ।

मैं अपनी मंजिल हासिल करके रहूँगा, अगर इस अटूट आत्मविश्वास व जज्बे के साथ अपने मानस-पटल पर अपने वांछित लक्ष्य की सजीव तस्वीर बना सकते हैं, तो आप अपने जीवन का हर सपना साकार कर सकते हैं । इसके साथ अपने लक्ष्य को हासिल करने की एक निर्धारित समय-सीमा, एक स्पष्ट योजना, सपने की ओर बढ़ने वाले दैनिक कदम तय करें । बिलकुल न रुकें और लक्ष्य को कभी न छोड़ें । आप विशिष्ट गुणों और साहसिकता से लबालब है । असफलता केवल कमजोरों के नाम है । वे अपने भाग्य का विधाता और दिव्य स्वास्थ्य के स्वामी कभी नहीं बन सकते । जीवन की परम ऊँचाई विस्मयकारी साहसिकता की दास्तान होने के साथ यह बिलकुल आपकी पहुँच में है ।

दीर्घायुजीवन का राज ४ : योग के अद्भुत लाभ

एक जबरदस्त शारीरिक और मानसिक कायाकल्प के लिए योग सरलतम उपायों में से एक है । इसकी खोज हजारों साल पहले भारत के मनीषियों ने दिव्य शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के लिए एक रामबाण युक्ति के रूप में की थी । यह आपके लिए भी चमत्कारी साबित होगी । कई शारीरिक व्यायामों (आसन), विश्राम की सामान्य तकनीकों, हल्का आहार (सात्विक), स्वस्थ श्वसन क्रिया और सकारात्मक सोच से व्यक्ति जीवन की बुलंदी पर पहुँच सकता है । दिव्य व चिरस्थायी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है ।

हाथ योग की शिक्षा पूरे उत्तरी अमेरिका में दी जाती है । यह काफी विश्रामदायक और मजेदार है । एक प्रशिक्षित गुरू की देखरेख में इसके सिद्धांतों और करने के तरीकों को आसानी से ग्रहण किया जा सकता है । यदि आपने अभी तक योग नहीं अपनाया है, तो इसका मतलब कि आप एक सर्वोत्तम टॉनिक, युवावस्था का अमृतपान करने से वंचित हो गये हैं ।

दीर्घायु जीवन का राज ५ : सकारात्मक सोच-विचार और सपनों का जादू

जो आत्मविश्वास से अपने सपनों को साकार करने में जुटता है,
और अपने सपनों का जीवन जीने की दृढ़ता से कोशिश करता है,
उसे सफलता अवश्य मिलती है, जो सामान्य जीवन में उपलब्ध
नहीं होती ।

थौरो

आप अपने लिए एक नये जीवन का निर्माण करने की कूवत रखते हैं । इसकी शुरुआत आज से ही कर सकते हैं । इस नये जीवन में दिव्य स्वास्थ्य, पर्याप्त समृद्धि और परमानंद शामिल है । आप भी ऐसी सफलता हासिल कर सकते हैं, जो आमतौर पर देखने को नहीं मिलता । आगे के पृष्ठों में आपको अपनी शारीरिक, मानसिक और भावात्मक शक्तियों का स्वामी बनने के लिए अनेकानेक उपायों की जानकारी दी गयी है । ३०-दिवसीय जिओ शान से ! प्रोग्राम में सटीक व्यायाम और क्रिया-कलापों के बारे में बताया गया है । यह इस पुस्तक के अंत में दिया गया है । सभी सिद्धांतों, ध्यान और तकनीक से एक एकांतिक सत्य सामने आता है, दीर्घायु होने का सबसे बड़ा राज है : दिव्य स्वास्थ्य और जीवन की चाबी हाथ में लेना ।

इस सत्य का सामान्य अर्थ है : आपके विचार आपके भाग्य-विधाता हैं । यदि आप अपने दिमाग में केवल स्वस्थ विचारों को प्रवेश करने दें, तो आप प्रसन्न, स्वस्थ और शांति की प्राप्ति कर सकते हैं । अगर अपने दिमाग को पुराने और भविष्य से संबंधित नकारात्मक विचारों से भर देते हैं, आप इनके दबाव में आ जाते हैं । आपको परमानंद की अनुभूति कभी नहीं होगी । दिव्य स्वास्थ्य के करीब भी नहीं पहुँच सकेंगे । आप अपने दिमाग में आने वाले हर विचार पर कड़ी नजर रखें । सकारात्मक विचारों को ही अंदर आने की इजाजत दें ।

जैसे एक जागरूक माली अपने बगीचे की दैनिक देखभाल करता है, अच्छी रखवाली करता है, उसी तरह अपने विचारों का पालन-पोषण करें । सकारात्मक सोच, प्रेरणादायी विचारों से नाकारात्मक सोच रूपी घुन से दिमाग की रक्षा करें । इससे आपको महान नतीजे दिखायी देंगे । हर चीज का दो बार निर्माण होता है : पहले आपके दिमाग में, उसके बाद यथार्थ में । ठीक वैसे ही जैसे कि एक बिल्डर एक बिल्डिंग का निर्माण करने से पहले उसको कागज पर बनाता है । आप जो चाहते हैं, पहले उसको अपने मानस-पटल पर उतारें । यदि आप ऐसा करते हैं, महान सपने देखते

हैं और सकारात्मक सोच रखते हैं तो आपको अपने लक्ष्य की ओर ले जानेवाली सारी आंतरिक शक्तियाँ सक्रिय हो जाती हैं, जिनके बारे में आपने कभी सोचा भी नहीं था ।

अपने विचारों को बदलकर अपनी जिंदगी का कायाकल्प कर सकते हैं । दिव्य स्वास्थ्य का विचार कर आप दिव्य स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं । अपने मानस-पटल पर स्वयं की एक आत्मविश्वासी, बलवान और जोश से लबालब व्यक्ति के रूप में सजीव कल्पना करें - आप शीघ्र ही वैसा हो जायेंगे । खुद को एक दौलतमंद के रूप में देखें । रोजाना २० से ३० मिनट तक इस तरह का विचार पूरी आस्था के साथ मन में बारंबार दोहरायें कि आप एक दौलतमंद व्यक्ति बन गये हैं । आप वैसा ही हो जायेंगे ।

पूर्ण विश्वास और आस्था की भावना के साथ किया गया विचार आश्चर्यजनक परिणाम देता है । अगर आप एक दिव्य काया की कामना करते हैं, तो पहले मन को दिव्य विचारों से भरें । खुश करनेवाले और विस्मयकारी विचार करने को कटिबद्ध एक महान योद्धा बनें । जीवन के मैदान के विजेता की सोच पर खरा न उतरनेवाले किसी भी मरियल विचार को मौत के घट उतार दें । आप अपने विचारों के स्वामी हैं । जितना जल्दी आप इस सचाई से वाकिफ हो जायें और अपनी विचार-प्रक्रिया पर नियंत्रण स्थापित कर लें, उतना ही जल्दी आप अपने वास्तविक और स्थायी भाग्य विधाता बन जायेंगे । आपके दिमाग में कैसे विचार प्रवेश करें, इसकी जिम्मेदारी आप पर है । अभ्यास और अनुशासन से आप अपने दिमाग (मन) के हर एक विचार के स्वामी बन सकेंगे । फिर आप भाग्य का विधाता बन सकेंगे ।

जेम्स एलन ने अपनी एक छोटी-सी मगर उत्तम कृति, 'ऐज ए मैन थिंक्थ' में लिखा है : ''जैसे कमजोर शरीर वाला एक व्यक्ति सावधानी और धीरज से ट्रेनिंग द्वारा खुद को बलवान बना सकता है, उसी तरह सही सोच का अभ्यास कर वह अपने कमजोर विचारों को शक्तिशाली बना सकता है ।'' ऐसे में दीर्घायु होने और व्यक्तिगत जीवन में बुलंदी हासिल करने का राज क्या है? अपने विचारों को साध लें, तो आप अपने दिमाग (मन) को साध लेंगे । अपने दिमाग को साध लें, तो आप अपने शरीर को साध लेंगे । जब अपने शरीर को साध लें, तो आप ऐसा महसूस करने लगेंगे, जैसा कि कभी महसूस नहीं किया । फिर आपको दिव्य स्वास्थ्य की प्राप्ति हो जायेगी ।

प्राचीन विचारक इस निष्कर्ष पर पहुँचे थे कि विचार वस्तु होते हैं । इस दुनिया की अन्य किसी दूसरी वस्तु की तरह इनका निर्माण भी ऊर्जा से होता है । इस तरह हर विचार के साथ आप वस्तुत: किसी चीज का निर्माण करते हैं । विचारों के जरिए अपने दिमाग से दुनिया में एक संदेहवाहक भेजते हैं । यदि यह संदेहवाहक सदचरित्र का होता

है,तो यह आपके संपूर्ण भौतिक जीवन को प्रभावित करता है । क्योंकि विचारों की ऊर्जा सभी पदार्थों की ऊर्जा को प्रभावित करती है । सकारात्मक सोच कोई अदृश्य धारणा नहीं है । बल्कि इसका आधार दुनिया का भौतिक सिद्धांत है । विचार पदार्थ है, और इस तरह विचार पदार्थ को प्रभावित करता है । यही वजह है कि अपनी मनोकमनाओं और लक्ष्यों में निहित आपकी आस्था बहुत शक्तिशाली होती है और यह आपके जीवन का रंग-रूप बदल सकती है । कई कैंसर रोगी कहा जाता है कि परंपरागत इलाज के फेल हो जाने पर सकारात्मक सोच और हँसी की खुराक से ठीक हो गये । ठन ठन गोपाल लोग अपने जीवन को बेहतर बनाने का संकल्प लेकर और अपने सपनों को साकार करने के लिए कदम उठाकर महान बन गये । क्या इसमें कोई संदेह है कि आपके दिमाग में बदलाव लाने वाले और अभूतपूर्व सफलता दिलाने वाले अविश्वसनीय किस्म के औजार मौजूद हैं ?

आपने दिमाग की शक्ति के बारे में पढ़ा है । आपके कंधों के बीच विराजमान यह दो पौंड का पिंड आपकी सारी मुरादें पूरी कर सकता है । अपने विचारों को साधें, शीघ्र ही आप अपनी अंदर की दुनिया के बादशाह हो जायेंगे । एक बार आपने अपनी आंतरिक दुनिया को साध लिया तो असाधारण व्यक्तिगत प्रभावात्मकता, अद्भुत मानसिक शांति, अति सृजनशीलता, दिव्य स्वास्थ्य और आजीवन सफलता आपके कदम चूमने लगेगी । बाह्य सफलता की शुरुआत आंतरिक सफलता से होती है । जिओ शान से ! ३० दिवसीय प्रोग्राम आप अपने दिमाग को कैसे साधें और उसका संचालन करें यह महान संपत्ति अर्जित करने की एकमात्र नियमावली है । दिये गये सरल प्रयोगों का ईमानदारी से पालन करें, तो यह आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण कदम, अपने दिमाग को साधने की तरफ उठाया गया पहला कदम होगा । इस तरह अपनी दुनिया के बादशाह ।

अध्याय चार

व्यक्तित्व : सार्वजनिक जीवन में सफलता

सभी को पता होता है कि खर-पतवार बगीचे और उर्वर खेतों को बरबाद कर देते हैं । माली और किसानों को समान रूप से खर-पतवारों को साफ करते रहना पड़ता है.. इसी तरह व्यक्तित्व का निर्माण और विकास में भी होता है । हम अपनी कमजोरियों और मनोभावों को जितना अच्छी तरह जानते हैं, उतना कोई दूसरा नहीं । इसलिए हममें से हर एक को अपने व्यक्तित्व में उग आये खर-पतवारों को साफ करते रहना चाहिए । जिससे हम अपने ओजस्वी और सफल व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं ।

जार्ज मैथ्यू एडम्स

कभी भी अपनी दशा में सुधार की चाहत करने से पहले आपको अपने में सुधार करना चाहिए । अगर आप एक कंपनी का नेतृत्व करना चाहते हैं, तो पहले स्वयं का नेतृत्व करना सीखें । यदि अपने परिवार या किसी टीम का व्यवस्थापक बनना चाहते हैं, तो पहले अपनी खुद की व्यवस्था करना सीखें । आत्म-साधना जीवन की साधना का डीएनए है । हमेशा की तरह शुरुआत आपके विचारों से होती है । व्यक्तित्व आपके विचारों का बाह्य रूप होता है । आपके दिमाग में मौजूद विचारों से आपके व्यक्तित्व का निर्माण वैसे ही होता है, जैसे कि मजबूत रस्सी का निर्माण पतले रेशों से होता है । कमजोर विचारों से कमजोर व्यक्तित्व का निर्माण होता है । एक बेहद अनुशासित विचारक बनें, तो आप एक पक्के तौर पर जबरदस्त व्यक्तित्व के मालिक होंगे । निष्ठा, साहस और विश्वसनीयता से निर्मित व्यक्तित्व आजीवन सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है ।

सक्रियता का सुख

जीवन में घटने वाली हर घटना की जिम्मेदारी आपकी होती है । आप अपने जीवन को व्यक्तिगत और पेशेवर उत्कृष्टता की मिसाल बना सकते हैं या दुख और पीड़ा की महागाथा । निर्वाण या दु:स्वप्न चुनना आपके हाथों में है । मूल बात यह है कि आप एहसास करें कि समस्या को एक चुनौती के रूप में लेने और अपने सपनों को पूरा करने

के लिए कदम उठाने का अधिकार आपका है । आपके जीवन का स्तर इस बात पर निर्भर करता है कि आपके साथ जो घटित होता है, उसको आप किस तरह लेते हैं या फिर उसके बारे में आप क्या सोचते हैं ।

सक्रिय होने का मतलब यह होता है कि आप पुरानी विफलताओं या कम अनुपब्धियों या निजी हालातों का हिसाब-किताब नहीं रखते । इसका मतलब यह भी होता है कि आप पुरानी बातों को लेकर रोते-धोते नहीं और दुनिया ने आपके साथ कैसा व्यवहार किया जैसी बातें कर शिकायतों का पिटारा लेकर नहीं बैठ जाते । आप इन सबसे आगे निकलने के लिए सक्रिय हुए हैं ।

एक सच्चे विजेता की मानसिकता विकसित करने के लिए आपको अपनी सक्रियता शक्तियों का उपयोग करना चाहिए । आप स्वयं को इस धरा पर एक नन्हें देवता के रूप में देखें, जिसके अंदर महान सफलता हासिल करने के सारे गुण हैं । अपने महत्वाकांक्षा पूरी करने की जबरदस्त इच्छाशक्ति है । गांधी, फोर्ड, लिंकन, बेल, केनेडी और साल्क सफल हुए, तो आप भी हो सकते हैं ।

सक्रियता महान सफलता हासिल करने वालों की पहचान रही है । वे अवरोधों और विफलता से सबक लेते हैं । गलतियों को विकास के एक अद्भुत अवसर को रूप में लेते हैं । अपनी जिंदगी की तकलीफों को गुरू मानते हैं । जीवन में किसी भी घटना को नकारात्मक रूप में नहीं लेते । हर चीज के सिर्फ सकारात्मक पहलू को देखते हैं । आप एक गुलाब और उसके डंठल पर जरा गौर करें : कुछ लोग इसका मतलब यह निकालेंगे कि यह एक गुलाब की झाड़ी है, जिसमें कुछ काँटे हैं, तो कुछ समझेंगे कि यह काँटेदेरा झाड़ी है, जिसके सिरे पर गुलाब का फूल है । चीज एक ही है, मगर आप उसका अपना-अपना मतलब निकालते हैं ।

एक बार आप प्रभावशाली ढंग से सोचने की आदत डाल लेते हैं, तो फिर एक नयी यथार्थ दुनिया उजागर होने लगती है । जब आपको इस बात का एहसास हो जाता है कि आपके विचारों में आपका भाग्य बदलने की अनंत शक्ति विराजमान है, तो विस्मयकारी चीजें प्रगट होने लगती हैं । आमतौर पर आप अपनी अनंत मानसिक क्षमता का केवल २५ फीसदी ही इस्तेमाल कर रहे होते हैं । फिर बाकी क्षमता का क्या होता है ? ऐसे में क्या हम अकिंचन- सा जीवन जीकर प्रकृति प्रदत्त अपने दिमाग के अरबों कोशिकाओं और अद्भुत काया को यूँ ही बरबाद हो जाने देना चाहते हैं ? यह पुस्तक आपको सतर्क करती है । पलक झपकते मात्र एक पल में अभी आप अपने जीवन का कायाकल्प कर सकते हैं ।

एक बुलंद जीवन जीने का अभी संकल्प लें । सक्रिय होने का मतलब आप अपने भाग्य के निर्माता हैं, गुलाम नहीं । अपने भूत में घटी या भविष्य में घटने वाली किसी भी घटना का मतलब निकालने के लिए आप आजाद हैं । उदाहरण के लिए आपका कोई अपमान करता है, आप अपनी मर्जी से इसका कुछ भी अर्थ निकाल सकते हैं । एक सामान्य व्यक्ति गुस्सा हो जाता है और अपने आप से बारंबार पूछने लगता है कि आखिर कोई आपके साथ ऐसा भला कैसे कर सकता है ? इस तरह आप खुद को नकारात्मक सोच के गर्त में धकेल देते हैं और आप किसी काम के नहीं रह जाते । लेकिन एक सक्रिय सोच वाला व्यक्ति इस घटना को स्वयं को शक्ति-संपन्न करने के मौके के रूप में देखता है । एलीनोर रोजवेल्ट ने कहा है : ''आपकी अनुमति के बगैर आपको कोई आहत नहीं कर सकता है ।'' गांधी ने इसी को अन्य शब्दों में कहा है : ''यदि हम नहीं चाहते, तो वे हमारा आत्म-सम्मान नहीं छीन सकते ।'' महत्वपूर्ण बात है, किसी घटना का मतलब निकालना । आप चाहें तो उसका अपने को फायदा पहुँचाने वाला मतलब निकाल सकते हैं । आपके साथ कोई दुराचरण करता है, तो सामान्य तौर पर इससे पैदा होने वाले नकारात्मक हालात का आप निम्न मतलब भी निकाल सकते हैं :

i) बेचारा ! मैं उसकी क्या मदद कर सकता हूँ । शायद उसका आज का दिन खराब चल रहा है ।

ii) मैं इस घटना से क्या सबक ले सकता हूँ । मैं इसका इस्तेमाल अपनी जीवन साधना के मार्ग में कैसे कर सकता हूँ ?

iii) हर घटना के पीछे एक वजह होती है । इसका कोई सकारात्मक नतीजा जरूर निकलेगा ।

iv) अगर इस मामूली घटना से खुद को परेशान होने देता हूँ तो, इसका मेरे शरीर और मन पर क्या विपरीत असर पड़ेगा ? मैं घटना को छोटी सोच से माप रहा हूँ?

vi) मैं एक नारंगी जैसा हूँ, निचोड़े जाने पर वही बाहर आता है, जो उसके अंदर रहता है । यदि मैंने अपने में शांति, दयालुता और आत्म-संयम का विकास किया है, तो यह आश्चर्यजनक गुण प्रगट होगा । यदि नकारात्मक गुण प्रगट होता है, तो इसका मतलब की व्यक्तिगत साधना में मुझे अभी बहुत कुछ करना बाकी है ।

याद रखें, सर्प काटने से कोई नहीं मरता, दरअसल काटने के बाद जो विष शरीर में फैलता है, वह प्राणघातक साबित होता है । किसी दूसरे इनसान के सर्पदंश का जहर अपने अंदर न फैलने दें । आप इस जहर को फैलने से रोक सकते हैं । क्योंकि अपने दिमाग में पैदा होने वाले विचार की जिम्मेदारी आप पर होती है । अपने मन के बगीचे में

हर दिन के हर मिनट और हर सेकेंड प्रवेश करने वाले विचारों पर नियंत्रण रख कर हर दिन को एक महाजश्न में बदल सकते हैं ।

सक्रिय होने का मतलब आप एक परमानंद का जीवन जी सकते हैं । बस आपको यह करना है कि अपनी जिंदगी के खूबसूरत चंदवे में घटने वाली हर घटना को एक सकारात्मक नजरिए से देखें । कोई भी अनुभव असुखकारी नहीं होता । हर अनुभव में आपके व्यक्तित्व के एक अंश को हसीन बनाने की संभावना छुपी रहती है । यह एक चुनौती भी पेश कर सकता है, जो कि शारीरिक, मानसिक, पेशेवर और आध्यात्मिक रूप से आपको एक नयी ऊँचाई पर पहुँचा सकता है । सच्चे विजेताओं को समस्याओं में महान अवसर दिखायी देता है । जहाँ पर दूसरे असफल हो जाते हैं, वहाँ पर वे फलते-फूलते हैं । किसी भी तरह की मंदी छायी हो, कुछ मुट्ठी भर उद्यमी ऐसे होते हैं, वे कुबेर का खजाना ढूँढ़ निकालते है, शेयर के खिलाड़ी तब खरीदारी करते हैं, जब दूसरे बेचने की आपाधापी कर रहे होते हैं । हर बारिशी तूफान में खुला नीला आसमान देखें वह हमेशा होता है ।

सक्रियता आत्म-साधना के सफर का पहला कदम होता है । यह आत्म-नियंत्रण से ज्यादा कुछ भी नहीं है । साधना संबंधी सारे जरूरी गुणों की तरह आत्म-नियंत्रण धीरज, लगन और नियमित प्रयास से विकसित किया जा सकता है । नियमित रूप से अगर आप आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करते हैं, तो सचमुच में अपने जीवन की बागडोर आप अपने हाथ में ले सकते हैं । अपने अंदर सोयी पड़ी अनंत शक्तियों को जगायें । क्या आप इस चुनौती को स्वीकार करते हैं ?

भाग्य-विधाता बनने की तीव्र उत्कंठा

तीव्र लालसा या उत्कंठा का अपना जादू होता है । पहाड़ी पर नीचे की तरफ स्कीइंग करने वाला पहाड़ी के शीर्ष पर धीरे से शुरुआत करता है, लेकिन शीघ्र ही जैसे ही ढलान की तरफ सरकता है, उसकी गति को रोक पाना मुश्किल हो जाता है । आत्म-साधना में थोड़ी सी मिली सफलता को गती देकर एक मुकम्मल जीवन हासिल कर सकते हैं ।

जिओ शान से ! का यही सार तत्व है । अपनी सोच, व्यायाम शैली, आहार और जीवन शैली में आंशिक तब्दीली कर छोटी-सी शुरुआत करें । शीघ्र ही आप बड़े कदम उठाने लगते हैं, नतीजे दिखायी देने लगते हैं । आखिरकार आपको रोकना फिर मुश्किल

हो जाता है । हजारों मील की यात्रा की शुरुआत एक कदम से होती है । बड़ी सफलता हासिल करना चाहते हैं, तो शुरुआत छोटे से करें ।

मानसिक साधना के लिए आप उत्कृष्ट प्रेरक पुस्तकों, सकारात्मक, उत्प्रेरक विचारों से मानसिक आहार को स्वास्थ्यप्रद बनायें । मानसिक चुस्ती-फुर्ती और शक्ति प्राप्त करने के लिए व्यायाम करें । इस पर पहले हर रोज केवल कुछ मिनट का समय दें । फिर जैसे ही नाटकीय सुधार दिखायी देगा, तो आप अपनी बुद्धि की अनंत शक्तियों का एहसास कर ज्यादा समय देने लगेंगे । इस पूरी किताब में इस बात पर जोर दिया गया है कि आपका दिमाग (सोच-विचार) शरीर की किसी भी दूसरी मांसपेशी की तरह है : आप इसका इस्तेमाल करें या जाया होने दें । आप इसका उपयोग करें । यही नहीं अगर रोजाना इस पर दबाव नहीं डालते या फिर इसके सामने चुनौती नहीं पेश करते तो धीरे-धीरे यह कमजोर होता जाता है ।

यदि आप आगे नहीं बढ़ रहे होते तो, इसका मतलब आप पीछे जा रहे होते हैं । यदि अपने दिमाग को नियमित रूप से अनूठे विचारों का आहार देते और बुलंदी की तरफ बढ़ने को प्रेरित करते हैं, तो निश्चित रूप से सफलता आपके कदम चूमेगी । ऐसी खुशी मिलेगी जो आमजीवन में देखने को नहीं मिलती । यहाँ पर इस बात के कोई मायने नहीं कि आपकी की याददाश्त बड़ी खराब है या फिर आप आजीवन नकारात्मक सोच के गुरुघंटाल (विशेषज्ञ) रहे हैं । आप अपना फोकस या आस्था बदल सकते हैं । इसके लिए आपको परिवर्तन के प्रति अपनी कटिबद्धता और कम-से-कम ३० दिनों तक मानसिक अभ्यास करना है (फिर दैनिक दिशा- निर्देशन क्रिया द्वारा उपलब्धियों को बनाये रखना है) । अपनी मानसिक शक्तियों को बढ़ाने और अपने व्यक्तित्व का विकास करने से महान कार्य इस जीवन में कोई दूसरा नहीं है । इससे आप के और आपके आसपास रहने वाले लोगों के जीवन-स्तर में व्यापक सुधार आयेगा ।

जिस कार्यशक्ति ने आपकी मानसिक सोच को शीर्ष पर पहुँचाया, वही आपको शारीरिक साधना में भी सफल बनायेगा । आपके अंदर दिव्य स्वास्थ्य निष्क्रिय पड़ा हुआ है । इस परम स्वास्थ्य के महासागर का दोहन करें और आप इसके मालिक बन जायें । यह बहुत ही जरूरी है । शारीरिक गौरव को हासिल करने के लिए काया की वास्तविक संभावनाओं को आप पहचानें ।

सबसे बड़ा फिजिशियन सद्विचार, उम्मीद, साहस, ताकत और आनंद है । तरल तत्वों से भरपूर खाद्य-पदार्थों (फल-फूल और शाक-सब्जी) का आहार और दूसरे स्वास्थ्य कारकों से आप अपने खोये यौवन को फिर से हासिल कर सकते हैं । खराब व

कुपाच्य आहारों के कारण गवाँयी ऊर्जा वापस पा सकते हैं । अपनी आहार-प्रणाली में थोड़ा मगर जरूरी परिवर्तन कर ऐसी क्रियाशीलता प्राप्त कर सकते हैं, जो आपको जीवनपर्यंत दिव्य स्वास्थ्य का प्रदाता बन सकता है ।

इन आदतों से आपमें ऐसे अनुशासन का विकास होगा, जो आपको बाकी जीवन में बेहतर काया, बेहतर स्वास्थ्य और आपको सर्वोत्तम जीवन जीने की प्रेरणा दे सकता है । दिव्य स्वास्थ्य के खजाने का उपयोग करें और जो चाहें, सो पायें ! वाला जीवन जीयें । एक नतीजा देखने के बाद आप फिर पीछे मुड़कर नहीं देखेंगे । अपने मन की जिंदगी पाने में आप पूरे सक्षम हैं ।

एक उद्देश्य वक्तव्य : आत्म-साधना की योजना

निर्धारित जीवन योजना और सटीक लक्ष्य के बिना आप वैसे ही हैं, जैसे कि समुद्र में भटकता दिशाहीन जहाज । लहरें जिधर ले जायेंगी आप उधर ही बहते जायेंगे । यह जीवन-शैली सृजनहीन ही नहीं, निरर्थक भी होती है । इसमें कोई खुशी नहीं होती संतुष्टि भी नहीं होती है ।

स्थायी सफलता हासिल करने और अपने जीवन का भाग्य-विधाता बनने के लिए आपको पहले से ही अपनी योजना तैयार करनी चाहिए । अपने सपनों को साकार करने का खाका बनायें । जीवन के सफर में आने वाले विभिन्न मोड़ों से निबटने की रणनीति बनायें । इस बात पर गहराई से विचार करना जरूरी है कि आप अपने लिए आयोजित स्वागत डिनर पर अपने बारे में क्या सुनना चाहते हैं ? इसकी चर्चा इस पुस्तक की शुरुआत में की गयी है । यह तय करें कि आप अपनी जिंदगी को कौन-सा अर्थ देना चाहते हैं? कौन-सी विरासत छोड़कर जान चाहते हैं?

पूर्व में दी गयी लक्ष्य निर्धारण कार्यशाला में लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रभावशाली रणनीतियों के बारे में बताया गया है । लेकिन जी भरके जीवन जीने की आरजू करने वाले हर शख्स को पहले धैर्य से अपने जीवन के उद्देश्य से संबंधित एक वक्तव्य तैयार करना चाहिए । सच्ची आत्म-साधना के लिए उद्देश्य वक्तव्य काफी महत्वपूर्ण है। यह अपने जीवन उद्देश्य और लक्ष्य के बारे में एक संक्षिप्त वचन है । यह तहे दिल से निकलना चाहिए । इसमें आपको जीवन के सिद्धांतों की पूरी झलक होनी चाहिए, जो आपको प्रेरित, आपके सपनों, आदर्शों, आकांक्षाओं का सच्चा प्रतिनिधित्व करता है ।

उद्देश्य वचन से आपके जीवन का अर्थ और प्रस्थान की दिशा निर्धारित हो जाती है (मगर इसका मतलब यह नहीं कि जीवन में प्रगति और विकास के साथ इस उद्देश्य में बदलाव नहीं आ सकते) । इससे आपके दिमाग में एक साफ आइडिया आ जाता है कि आप जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं । आप किन निर्देशक सिद्धांतों से जीवन जीना चाहते हैं । आपकी दुनिया में एक जबरदस्त सुरक्षा और आत्मविश्वास का भाव आ जाता है । अवसरों और चुनौतियों का प्रभावशाली ढंग से मुकाबला करते हैं । क्योंकि आपको यह निश्चित पता होता है कि आप किस दिशा में और किसी मंजिल की तरफ आगे बढ़ रहे हैं । आप सहज ढंग से अपने लक्ष्य की तरफ कदम उठाते हैं । ठीक उस सेल्समैन की तरह जिसे १००० प्रोडक्ट बेचने का टार्गेट हासिल हो जाने पर बड़ा बोनस मिलता है । उसका ध्यान उन्हीं गतिविधियों पर केंद्रित होता है जो उसके लक्ष्य को हासिल करने में मदद करता है । एक उद्देश्य वचन आपके दिमाग को उन्हीं क्रियाओ में लगाता है, जो आपके जीवन में सफलता के लिए जरूरी होता है ।

एक उद्देश्य वचन आपको ज्यादा निष्ठा से जीने और जीवन-मूल्यों के प्रति समर्पित होने को प्रेरित रखता है । यदि कोई आपको अपने जीवन उद्देश्य से हटने की सलाह देता है, तो आप तत्काल उसे खारिज कर सकते हैं । यदि आपके जीवन उद्देश्य में हमेशा विनम्रता और सज्जनता से पेश आने की बात कही गयी है, ऐसे में कोई आपके साथ कठोरता से पेश आता है, तो आप उसी भाषा में कतई पेश नहीं आयेंगे, क्योंकि यह आपके उद्देश्य वचन के मूल्यों के खिलाफ होगा । ऐसे में आप अपने मन से पश्चाताप की भावना निकाल दें । क्योंकि आप अपनी अपेक्षाओं के अनुसार करना शुरू कर देते हैं और दूसरे आपके साथ आपको नापसंद आनेवाला व्यवहार नहीं करते । फिर आप रिएक्ट नहीं करते, सक्रिय होते हैं । आप सिद्धांतों और अपने जीवन मूल्यों के अनुसार जीवन जीने लगते हैं ।

व्यक्तिगत उद्देश्य वचन के निम्न लाभ हैं :

१) आपके जीवन उद्देश्यों और इनके निर्देशक मूल्यों में स्पष्टता का आना।

२) मुश्किल और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में उद्देश्य वचन द्वारा नियमित दिशा-निर्देशन ।

३) उद्देश्य वचन से नियमित प्रेरणा मिलना और आपको अपने सिद्धांतों के प्रति समिर्पित रहने के लिए इसका एक व्यक्तिगत प्रकाश-स्तंभ की भूमिका निभाना ।

४) बेहतर संतुलन का भाव और प्राथमिकताएं तय करने की सुविधा।

५) आपको अपने समय के बेहतर उपयोग में मदद और सबसे फायदेमंद क्रिया-कलापों को करने की प्रेरणा और निर्देशन (जीवन के ८० फीसदी वास्तविक काम आपकी महज २० फीसदी कार्यों के नतीजे में आते हैं । इसलिए महत्व के अनुसार कार्यों को प्राथमिकता दें ।)

जीवन उद्देश्य और कुछ नहीं, अपने जीवन में आप क्या करना चाहते हैं, उसके बारे में कुछ पैराग्राफ या पृष्ठों में लिखे आपके वचन होते हैं । इसमें यह बताया जान चाहिए कि आप कौन-सी भूमिका अदा करना और जीते-जी कौन-सी उपलब्धियाँ हासिल करना चाहते हैं । इसमें आप द्वारा वांछित असली मूल्यों और गुणों का भी वर्णन होना चाहिए ।

अपने जीवन-उद्देश्य वचनों को डेवलप करते और सफलता हासिल करने के लिए अपनी महत्वाकांक्षाओं को पालते-पोषते रहें । आज से हर दिन अपनी साधना के जादूई स्रोत का उपयोग करें, जो कि आपकी वास्तविक अंतर्निहित शक्ति है । आज से आप भूतकाल के बजाय वर्तमान में रहना शुरू करें । जड़ता की गुलामी करना छोड़ दें । एक परमोच्च और सफल जीवन जीने की अपने अंदर छुपी शक्तियों को जागृत करना आरंभ कर दें ।

दौलतमंद और संपन्न कैसे बने?

बहुतों के लिए धन-दौलत के काफी मायने होते हैं । बिजनेस की दुनिया के व्यक्ति के लिए इसका मतलब दो अरब रुपये हो सकता है । जीवन में ज्यादा आध्यात्मिक झुकाव रखने वाले व्यक्ति के लिए इसका मतलब मानसिक शांति की प्राप्ति, जीवन और दिव्य शक्ति में गहरी आस्था हो सकता है । अधिकतर लोग अपने जीवन में किसी-न-किसी रूप में धन-दौलत की तलाश कर रहे हैं । इसके लिए वे समय पर खरे उतरे गुप्त रहस्यों का अवलंब करते है।

बेशुमार दौलत हासिल करने के लिए सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि आपके लिए धन-दौलत का मतलब क्या है? आपको किस चीज की तलाश है ? याद रखें कि खुशी अपने आप में कोई मंजिल नहीं है, बल्कि यह जीवन सफर की यात्रा का एक तरीका है । खुशी रेगिस्तान के सिरे पर विद्यमान कोई नखलिस्तान नहीं है, जहाँ पहुँचकर आप दौलतमंद हो जाते हैं, याकि दौलतमंद होने के लिए वहाँ पहुँचना चाहते हैं । अपने समय के सफलतम लोगों ने अपनी दास्तानों में कहा है कि वे उस समय सबसे ज्यादा खुश थे, जब वे दौलत का निर्माण कर रहे थे । उस समय ज्यादा प्रसन्न थे, जब

विपरीत परिस्थियों से जूझ रहे थे । जब उनमें महत्वाकांक्षा और दृढ़-इच्छा शक्ति की ज्वाला धधक रही थी । खुश रहने का संकल्प अभी से लें, कल पर बिलकुल न छोड़ें । इसके लिए आपको सिर्फ इस बात का फैसला करना है कि आप खुश रहना चाहते हैं ।

आपके लिए धन-दौलत के मायने क्या हैं और आपकी असल मंजिल क्या है, इसको तय कर लेने के बाद अपने में समृद्धि का भाव विकसित करें । दौलतमंद होने के लिए आपको धन-दौलत के बारे में सोचना चाहिए । हर सफलता की शुरुआत दिमाग यानी विचार से होती है । क्योंकि आपकी बाहरी दुनिया आपकी अंदर की दुनिया का प्रतिबिंब होती है । आप यह जान लें कि दिमाग शक्ति का गुप्त भंडार होता है । यह आपको हर तरह की संपन्नता लाता है । जैसे रात के बाद दिन आता है, वैसे ही यह संपन्नता आपके जीवन में प्रगट होती है ।

इस दुनिया में हर पुरुष और नारी सफल, दौलतमंद और संपन्न होने के लिए ही पैदा हुए है । संपन्न होना आपका एक विशिष्ट मानवीय गुण है, मालूम नहीं आपको इसका एहसास है कि नहीं । यदि आपके जीवन में मोनवांछित समृद्धि नहीं है तो, इसके लिए आज से ही कुछ करना शुरू कर दें । सबसे पहले अपने दिमाग के उस हिस्से की जादुई और गुप्त शक्तियों का दोहन शुरू करें । शायद आपको इसका पता तक न हो : इस हिस्से को सब-कांशस माइंड, दूसरे शब्दों में अर्द्ध-चेतन मन कहते हैं ।

अर्द्ध-चेतन मन अनंत बुद्धिमत्ता और क्षमता का स्वामी है । अपनी आस्था से इसको यथार्थ में ला सकते हैं । यह सुझावों, शाब्दिक (आत्मसुझाव) और मानसिक (मानस पटल पर पिक्चर के रूप में) दोनों का जवाब देता है । अपने जीवन में संपन्नता के महत्व को दर्शाते वाक्यांशों को बारंबार दोहराकर आप मानसिक तौर पर धन-दौलत संपन्न बन जायेंगे । यह मनोदशा हर महान सफल इनसान का मार्ग दर्शन करता है । इस मनोदशा में आप जो आस्था रखते हैं, वह आपके अर्द्ध-चेतन मन पर उभर आता है, जो फिर आपके जीवन में अक्षय धन- दौलत लाने के लिए अनगिनत अवसर मुहैया कराता है । इसके लिए बेहद जरूरी है कि आप इस आस्था और विश्वास को अपनी भावनाओं के साथ गहराई से जोड़ लें कि एक दिन आप मालामाल हो जायेंगे । धनी होने के लिए आपको धन-दौलत को महसूस करना चाहिए । संपन्नता के साथ इमोशनली जुड़ जायें । अपने दिमाग में उठने वाले हर विचार में अपनी संपन्नता को साकार रूप लेते देखें । जब आपके दिमाग का रग-रग धन-दौलत, खुशी और शांति के विचारों में डूब जायेगा, तो समझ लें कि आपने अपने अर्द्ध-चेतन मन की अनंत शक्ति का दोहन करना शुरू कर

दिया है । इस बिंदु पर आपका जीवन साधारण से असाधारण दायरे में प्रवेश करने लगता है ।

हजारों साल से सफल लोगों ने अर्द्ध-चेतन मन की असीम शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करना सीखा है । बहुतों का दावा है कि इसका सीधा संबंध इस भौतिक संसार से अलग दैवी शक्ति से है । आप इस दर्शन के समर्थक हों या नहीं, लेकिन आपकी संपन्नता के लिए अति- आवश्यक है कि आपको यह मालूम होना चाहिए कि अपने अर्द्ध-चेतन मन में स्वीकृत (आत्मसुझाव) और मानसिक पिक्चर (विजुअलाइजेशन) के रूप में सही पोषक-पदार्थ डालते हैं, तो यह आश्चर्यजनक परिणाम देता है ।

सपनों को साकार करने, अर्द्ध-चेतन मन के प्रभावशाली उपयोग के लिए सर्वाधिक कारगर रणनीति :

१. इस पुस्तक से सीखी एक तकनीक का उपयोग करते हुए बिलकुल आराम मुद्रा में बैठ जायें ।

२. आप जो चाहते या बनना चाहते हैं, उसका १० मिनट तक अपने मानस पटल पर विस्तार से एक चित्र बनायें ।

३. अपनी इच्छा को जोर-जोर से बोलें ।

जब आप बिलकुल आरामदेह और शांतिपूर्ण मुद्रा में होते हैं, उस समय आपका अर्द्ध- चेतन मन आपकी इच्छाओं के प्रति ज्यादा सकारात्मक प्रतिक्रिया देता है । यह आपकी हर इच्छा पूरी करता है । इसलिए हमेशा अनुकूल माहौल बनायें, जैसे अपने अर्द्ध-चेतन मन को अपनी इच्छाएं पूरी करने के लिए सुझाव देते हैं । इसलिए मन को सुस्पष्ट विचारों की खुराक दें ।

जब अर्द्ध-चेतन मन विश्राम की आदर्श दशा में हो तब अपने व्यक्तिगत मंत्र को बारंबार दोहराकर उसमें बिठायें । जब आप एक संपन्न व्यक्ति बनेंगे तब आप कैसा दिखेंगे? कैसा महसूस करेंगे? आपके पास कैसी कार, कैसा बंगला होगा और आपका परिवार कैसा दिखेगा? इस तरह के सजीव पिक्चरों से अपने दिमाग को भर दें । अपने चेक बुक की रकम में जीरो जुड़ता देखें । इसको लेकर भावुकता का एहसास करें । जब आप दौलतमंद हो जायेंगे तो आपकी भावनाएं कैसी होंगी? खुद को कैसा महसूस करेंगे?

रोजाना इस तरह का प्रयोग करें । यह कम ज्ञात, मगर प्रकृति का सबसे शक्तिशाली व कारगर नियम : आकर्षण का नियम है । इस नियम के अनुसार आप

अपने दिमाग में जिस भी चीज पर लगातार और निरंतर ध्यान केंद्रित करेंगे, बिलकुल वही आपके जीवन में साकार रूप धारण करेगा । अपने दिमाग रूपी सुंदर बगिया में जो आप बोयेंगे, वैसी ही फसल काटेंगे । अपने मानस पटल पर जिस भी चीज को सच रूप में स्वीकार करेंगे, निश्चिंत रूप से वही आपके जीवन में प्रगट होगा । जैसा इमर्सन ने कहा है : ''आदमी वही होता है, जो वह पूरे दिन सोचता है ।'' इस विचार को समझ लें तो आपको सफल होने से कोई नहीं रोक सकता ।

यदि आपकी मनोकामनाएँ अभी तक पूरी नहीं हो पायी हैं, तो आज से ही उसे पूरी करने की कोशिश शुरू कर दें । आपमें संपन्नता की चेतना का जादुई विचार जन्म लेगा । शीघ्र ही बेहिसाब अवसरों के दरवाजे आपको खुलने लगेंगे और इतने उपहारों की बारिश होने लगेगी कि आपने जिसकी कल्पना तक नहीं की होगी । अपनी मनोकामनाओं पर जितना फोकस करते हैं, उनके पूरे होने में गहराई से विश्वास करते हैं, जितना ही दिमाग में सकारत्मक विचार लाते हैं, आपको उतनी ही सफलता मिलती है । पूरे दिन इस विचार को दोहरायें : 'मैं महा संपन्न और दौलतमंद हो रहा हूँ ।' यह भी दोहरायें: 'रोज-रोज, हर पहलू से मैं बेहतर से बेहतर हो रहा हूँ । 'अपने सपनों का पीछा कभी न छोड़ें । यह सभी सच होंगे । लेकिन पहले इस सच्चाई को कबूल करें कि विचारों में अद्भुत शक्ति होती है ।

व्यक्तिगत प्रबंधन की अन्यतम कला

बाहरी दुनिया में चमत्कार करने से पहले अपने अंदर की दुनिया के क्रिया-कलापों का मानक स्तर उठायें । स्वयं को प्रभावशाली ढंग से संचालन का मूल है अपने विचारों पर प्रभावशाली नियंत्रण । विचारों पर प्रभावशाली नियंत्रण का मूलमंत्र है : मानसिक अनुशासन, जो कि मनोमस्तिष्क में उठने वाले हर विचार पर पूर्ण नियंत्रण से ज्यादा कुछ भी नहीं है । इससे सकारात्मक विचारों का उठना पक्का होता है । लक्ष्य के प्रति समर्पित हर विचार बेशकीमती नन्हे स्वर्ण-पिंड की तरह होता है । यह आपको अनवरत जीवन-समृद्धि की तरफ ले जाता है ।

जब आपका हर विचार आपके सपनों को पूरा करने की दिशा में लगा होता है, तो आपके कार्यकलाप भी उसी तरह के होते हैं और इनसे सार्थक परिणाम निकलते हैं । आपका जीवन जीवन-उद्देश्य वचन के अनुसार निर्धारित दिशा में आगे बढ़ता है । हर चीज की रचना दो बार होती है : मानसिक स्तर पर एक रूपरेखा के रूप में, फिर जीवन के यथार्थ रूप में । यह कार्य बिलकुल आर्किटेक्ट की तरह होता है : वह पहले

एक नयी बिल्डिंग का प्रारूप और उसकी योजना बनाता है । फिर ब्लूप्रिंट के आधार पर सुनियोजित ढंग से जमीन पर बिल्डिंग का निर्माण करता है ।

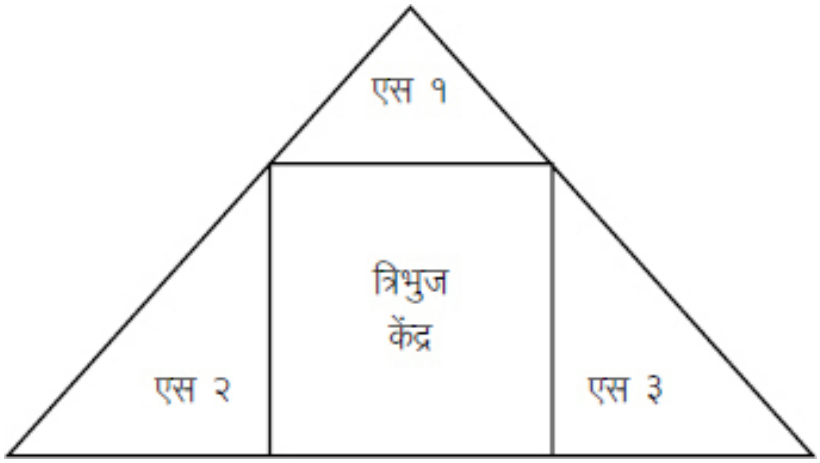
प्रभावशाली ढंग से व्यक्तिगत जीवन के संचालन का मार्गदर्शक सिद्धांत बेहद सरल है : निर्धारित जीवन लक्ष्यों को सबसे पहले पूरा करें । आप अपने जीवन के सबसे अहम काम को फालतू कामों के सामने नतमस्तक न होने दें । जीवन-उद्देश्य वचन आपको बताता है कि आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है । हो सकता है यह सबसे पारिवारिक आदमी होने की बात हो या फिर आपके पृथ्वी पर जनम लेने वाली सबसे सहृदयी माँ की । आपके जीवन का लक्ष्य धन-कुबेर या महानतम होना हो सकता है । शायद आप एक डॉक्टर या पेशेवर एथलीट होना चाहते हों । आपके जीवन के उद्देश्य में अपने व्यक्तित्व के चरमोत्कर्ष तक पहुँचना या फिर विजेता की मनोवृत्ति के साथ अद्भुत देहयष्टि धारण क रने का हो सक ता है । मानसिक शांति और आंतरिक दिव्यता हासिल करना भी इसमें शामिल हो सकता है । आपको पता है कि ये सारे सपने साकार हो सकते हैं । अब जरूरत इस बात की है कि अपना हर विचार इन सपनों को साकार करने में लगे । आप ८०/२० नियम को याद करें : ८० फीसदी परिणाम आपके २० फीसदी क्रिया-कलापों की देन होते हैं । कौन-सा कार्यकलाप आपके जीवन में फर्क लायेगा और आपकी मंजिल तक पहुँचायेगा, उसकी पहचान करें । उसके बाद अपना पूरा ध्यान और ऊर्जा इन पर लगायें । सफल जीवन का यह एक सर्वोत्तम राज है ।

दूसरी दिशा में उठाया गया कोई भी कदम, कितना भी सुखदायक लगता हो, आपके जीवन लक्ष्य से आपको और दूर करता जायेगा । इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने लिए सबसे जरूरी कामों को फालतू चीजों की बलिवेदी पर न चढ़ायें ।

आपका समय और रोजमर्रा के क्रिया-कलाप व्यक्तिगत व्यवहार संचालन (परसनल मैनेजमेंट) के त्रिभुज दायरे में आते हैं । निम्न रेखाचित्र में देखें, आपके क्रिया-कलाप कहीं- न-कहीं १,२ या तीन (एस १, एस २ या एस ३) और त्रिभुज के केंद्र में आते हैं । एस१ आपके उन क्रिया-कलापों को दर्शाता है, जिसे आप इसलिए कर रहे होते हैं, कि उससे आपको सुख मिलता है, लेकिन वह मूल्यहीन होता है (उदाहरण के लिए टेलीविजन देखना, यह अक्सर त्रिभुज के इसी खंड में आता है) । एस २ आपके सृजनात्मक और महत्वपूर्ण क्रिया-कलापों को दर्शाता है, लेकिन यह जीवन के 'बड़े परिदृश्य' की अहमियत नहीं रखता है । क्योंकि यह आपके जीवन उद्देश्य और लक्ष्य को हासिल करने में मददगार साबित नहीं होता । उदाहरण के लिए आप कंप्यूटर एक्सपर्ट बनने के लिए एक साल का लंबा अरसा अध्ययन में खर्च कर सकते हैं, मगर यह समय

बरबादी के सिवा कुछ नहीं हो सकता अगर आपका असली लक्ष्य संगीत कार्यक्रम का एक पियानो वादक और प्रथम श्रेणी का एक गैर- पेशेवर एथलीट बनने का हो । ये तात्कालिक चीजें आपका समय लिए जा रही हैं, लेकिन आपकी पूरी योजना में कहीं फिट नहीं बैठतीं, जब आप पीछे मुड़कर उनके बारे में विचार करते हैं । (इन क्रिया-कलापों में बेमेतलब की मीटिंग से लेकर ऐसे जॉब शामिल हैं, जिनके बाद आखिरकार कुछ हासिल नहीं होता ।) एस ३ उन संकट और अनिश्चित स्थिति की गतिविधियों को दर्शाता है, जो हमेशा हमसे ध्यान देने की माँग करती हैं, हमें यह अच्छा लगे या न लगे । जीवन के सफर में इस तरह के हल्के-फुल्के लफड़े और बेहद जरूरी मामले प्राय: सामने आ जाते हैं । यह हमारा काफी समय खा जाता है ।

व्यक्तिगत जीवन संचालन त्रिभुज



व्यक्तिगत जीवन संचालन के केंद्र में त्रिभुज-केंद्र है । जीवन लक्ष्यों के बारे में गहराई से विचार कर लेने के बाद, जीवन उद्देश्य और उसकी सार्थकता के बारे में जान लेने के बाद त्रिभुज-केंद्र आपका निवास स्थान बन जाता है । जब आपके विचार आपके जीवन लक्ष्यों और सपनों की दिशा में होते हैं, तो आपका हर एक पल त्रिभुज-केंद्र में गुजरता है । तब आपके जीवन में अभूतपूर्व शक्ति का संचार होता है । आप अपने तन-मन और विचारों पर शासन करने लगते हैं । आपको एहसास हो जाता है कि आपके लिए कुछ भी करना असंभव नहीं रहा और आप अपने हर सपने को साकार कर सकते हैं । अपने जीवन की असीमित गुप्त शक्तियों के प्रति अगर आप समर्पित, उत्साहित और केंद्रित रहते हैं, तो आपकी सोच इस स्तर तक पहुँच जायेगी और त्रिभुज की हृदयस्थली में शीघ्र ही निवास करने लगेंगे । यहाँ पहुँचना कुछ लोगों का ही अधिकार

नहीं है । यहाँ पर आपकी तरह हर कोई पहुँच सकता है, जो अपनी मामूली जिंदगी को असीम ऊँचाई देने को तैयार हैं ।

व्यक्तिगत जीवन संचालन त्रिभुज का अध्ययन करें और त्रिभुज की हृदयस्थली रूपी आवास में जीने का संकल्प लें । यह जीवन जीने का अवरोधपूर्ण तरीका नहीं, बल्कि अपने सपनों और निर्देशक सिद्धांतों के अनुसार जीवन को सुसंगठित करने का स्वच्छंद तरीका है । आपमें दृढ़ आत्मविश्वास और सुरक्षा का जन्म होता है । आप समय की कीमत को समझने लगते है । आप अपनी असीम संभावनाओं को जागृत करते हुए बेशुमार उपलब्धियाँ हासिल करते हैं ।

व्यक्तिगत जीवन संचालन त्रिभुज जीवन जीने का एक तरीका ही नहीं है, बल्कि जीवन को सुसंगठित करने का एक मात्र तरीका है । महान उपलब्धियाँ हासिल करने वालों का अगर जीवन चरित पढ़ें, यदि किसी मुकम्मल जीवन जीने वालों का अध्ययन करें, तो आपको पता चलेगा कि वे इसी त्रिभुज के अनुसार जीते हैं । यह त्रिभुज समय का सुनियोजित उपयोग करने के लिए एक ढाँचा मात्र नहीं है, बल्कि प्रभावशाली जीवन संचालन का एक पैमाना है । प्रभावशाली और सृजनात्मक जीवन जीने का नियम बेहद सरल है : समय साधना, जीवन साधना है । समय की रक्षा करें, यह जीवन का सबसे बड़ा खजाना है । समय एक बार अगर आपके हाथ से निकल गया, तो समझें जीवन निकल गया । समय हर चीज का हिसाब रखता है । जान. एफ. केनेडी, ब्रूस ली और आइजक न्यूटन इन सबके पास बिलकुल आपके इतना ही समय था । हम सभी हर दिन की शुरुआत २४ घंटे के उपहार के साथ करते हैं । जीवन के मैदान में महान खिलाड़ी और साधारण खिलाड़ी में फर्क इसी से पैदा होता है कि इस उपहार का कौन कैसे उपयोग करता है ।

महान उपलब्धियाँ हासिल करने वालों की एक और विशेषता होती है, उनके जीवन में कायम संतुलन । हजारों साल पहले प्राचीन भारत में भागवत गीता में लिखा गया कि इनसान को बेलगाम जीवन नहीं जीना चाहिए । हर व्यक्ति को अपनी आंतरिक शक्तियों का पूरी तरह उपयोग करने के लिए अपनी महत्वाकांक्षा और संयम जीवन के बीच संतुलन कायम करना चाहिए । अपने लक्ष्यों की तरफ आगे बढ़ते हुए जीवन में संतुलन और उसमें उपलब्ध मौज-मस्ती से खुद को वंचित न करें । सबसे बड़ी बात तो यह है कि जीवन लक्ष्य को हासिल करने से मजेदार बात और कुछ हो ही नहीं सकती । दूसरी अपने जीवन लक्ष्य और उद्देश्य का निर्धारण पर्याप्त सोच-विचार कर करें कि जीवन में आधारभूत संतुलन कायम रहे । उदाहरण के लिए आपके जीवन उद्देश्य वचन

शामिल करें कि आप दुनिया के ज्ञात सबसे सत्साहसी व्यक्ति या फिर सबसे संतुलित, विश्रांत व्यक्ति हैं । अच्छा उद्देश्य वचन आपको अपने जीवन मार्ग पर बनाये रखेगा और सुव्यस्थित भी रखेगा ।

साधना के पथ की ८ चाबियाँ

हम ऐसे समाज में रहते हैं, जहाँ सारा काम जुगाड़ से होता है । हम हर चीज को एक झटके में हासिल कर लेना चाहते हैं । फैक्स मशीन सेकेंडों में दुनिया के कोने-कोने में सूचनाएं भेज देती है । कंप्यूटर के की-बोर्ड पर ऊँगलिया फिराने मात्र से युगों का ज्ञान हासिल हो जाता है । हम फास्ट-फूड, फास्ट सर्विस यहाँ तक कि फास्ट शिक्षा भी चाहते हैं । लेकिन कुछ चीजों में समय, नियमित प्रयास, और कठिन परिश्रम की जरूरत होती है । पुस्तक को यहाँ तक पढ़ने में आपको भी समय लगा है । जिओ शान से ! की रणनीति का अध्ययन कर सर्वोत्तम बनने के लिए आपने बहुत-सी चीजों का त्याग किया है । खंड -२ में सफलता के २०० गूढ़ रहस्यों के बारे में बताया जायेगा, जबकि खंड -३ में जीवन साधना के लिए सफल ३०- दिवसीय प्रोग्राम दिया गया है । अगले खंड में प्रवेश करने से पहले कृपया जाने की साधना क्या है ।

साधना क्या है ? साधना उपलब्धि की वह अवस्था है, जहाँ पहुँचकर सिद्ध-क्रिया के हर कार्य में अज्ञात श्रेष्ठता परिलक्षित होती है । मार्शल आर्ट्स के मास्टर के बारे में विचार करें, जिसने ब्लैक बेल्ट में पाँचवी डिग्री हासिल की है । उसे घूँसे मारने या फिर लकड़ी के बोर्ड को आद्योपांत ठोकर मारने के लिए हर अपने क्रिया-कलाप के बारे में सोचने की जरूरत नहीं पड़ती । जब मास्टर पंच मारता है तो वह यह नहीं सोचता 'पहले मुझे अपनी बाँहें उठानी चाहिए, फिर मुझे इसे पीछे खींचनी चाहिए, और आखिर में अपने निर्धारित लक्ष्य पर जोरदार प्रहार करना चाहिए ।' जब कि वास्तविकता यह है कि मास्टर को इस स्तर के परफार्मेस तक पहुँचने के लिए सैकड़ों-सैकड़ों दिन लगातार और पूरे मनोयोग के साथ अभ्यास करना पड़ा । मास्टर का एक पंच उसकी सं ास की तरह निकलता है ।

यही सच्चाई कंसर्ट पियानो वादक, बड़े एथलीट या फिर उस बेहद सफल वकील पर भी लागू होती है, जो एक बार अदालत में अपने कदम रखता है तो ऐसे मंडल या मानसिक दशा में प्रवेश कर जाता है कि उसका पूरा-का पूरा ध्यान जज के सामने पेश केस पर केंद्रित हो जाता है । उसे दूसरी चीज और समय कोई मायने नहीं रहती । एक सच्चा मास्टर या साधक जब अपनी सिद्ध-क्रिया में एक बार जुट जाता है, तो वह क्षणों

में जीने लगता है । आपको भी इस तरह का अनुभव हुआ होगा । उस समय के बारे में सोचें जब आप खेल में मगन होते हैं और मुकाबला बड़ा चुनौतीपूर्ण होता है । उस समय आपके दिमाग में कुछ भी नहीं होता, कोई भी दूसरी चीज आपके लिए मायने नहीं रखती । घंटे मिनटों की तरह बीतने लगते हैं, आपको परम आनंद और आह्लाद की अनुभूति होती है ।

जे. बी. केबल ने लिखा है : एक इनसान के पास लोन के रूप में अल्पसमय के लिए प्राप्त अपने शरीर के सिवा कुछ भी नहीं है, मगर यही शरीर आदमी को विचित्र सुख की अनुभूति कराता है । हम अपने जीवन में असाधारण सुख और खुशी हासिल करने की क्षमता रखते हैं । एक सच्चा साधक क्रिया-कलाप की ऐसी दशा में रहता है कि समय मौज-मस्ती के साथ गुजरता रहता है, इसे प्रवाह की दशा कहते हैं । इसे विकसित किया जा सकता है । जिस तरीके से कराटे मास्टर अभ्यास या प्रतिस्पर्द्धा के दौरान क्रियाशीलता की इस आदर्श दशा में पहुँच जाता है, वैसे ही आप भी अपने दैनिक जीवन में शरीर, मन और भाव को साध कर प्रवाह की दशा प्राप्त कर सकते हैं, जहाँ समय के निकलने का पता ही नहीं चलता । यह प्रवाह, केंद्रित सजगता के सिवा कुछ भी नहीं है, लेकिन इससे जादूई भाव का एहसास होता है ।

जब हम प्रतिपल वर्तमान में जी रहे होते हैं, तब यह साधना और प्रवाह की स्थिति प्राप्त होती है । सभी सिद्ध-पुरुष और अपने जीवन के भाग्य-विधाता बने व्यक्ति वर्तमान में रहते हैं हुए प्रवाह की दशा का आनंद लेते हैं । इन सभी में एक बात समानरूप से देखने को मिलती है कि इनको पल-पल जीने का हुनर मालूम होता है और ये मिनट-दर-मिनट जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजों के बारे में ही सोचते हैं । कम सृजनात्मक और फालतू बातों को फेंक देते हैं ।

गरीबी में पैदा हुई और पली-बढ़ी एक युवती एक दिन दुनिया का सबसे बड़ा नेत्र-चिकित्सक बनने का सपना देखती है । वह जब लेजर किरणों की शक्ति के साथ इस लक्ष्य पर अपना ध्यान केंद्रित करती है, तो प्रकृति की असाधारण शक्तियाँ उसकी इस इच्छा को पूरी करने के लिए सक्रिय हो जाती हैं । इसी के साथ वह पलों में जीते हुए खुशी का एहसास करती है । बाकी चीजों के बारे में बिलकुल नहीं सोचती । संकल्पशक्ति के साथ अपने क्रिया- कलापों को अंजाम देती है और उसका ध्यान अपने निर्धारित लक्ष्य की तरफ होता है ।

इस युवती की ऊर्जा, परेशानी या दूसरी किस्म की जीवन-शोषक मानसिक बीमारियों के कारण बरबाद नहीं होती । एक आम इनसान का ध्यान बँट जाता है और

संभावनाशील जीवन जीने से वंचित रह जाता है । इस युवती को प्राकृतिक नियमों और मानसिक शक्तियों के बारे में पता है । इसको मालूम है कि उसका दिमाग लक्ष्य तक पहुँचाने वाले सफलता- तंत्र से लैश है । यह उसके निर्देशों का सही-सही पालन करेगा । वह वही करती है, जो उसकी चाहत को पूरा करता है । उसे अपना मकसद पूरा होने का पूरा भरोसा है । इसने साधना के मार्ग पर कदम बढ़ाया है, दैनिक न सही, मगर नियमित रूप से प्रवाह का एहसास होगा । परमानंद और गहरी शांति की अनुभूति होगी । इसे अपनी मुकम्मल जिंदगी का एहसास होने लगा है ।

साधना का पथ जुगाड़ की दुनिया से ऊपर जाता है । दूसरी गतिविधियों पर प्राप्त सिद्धि की तरह तन, मन और चरित्र को साधने के लिए भी अनुशासन, लगन और कठिन परिश्रम की जरूरत होती है । इससे निकला परिणाम आपके जीवन के रग-रग को बदलकर रख देता है । आखिरकार आपको इस बात का एहसास होगा कि आत्मसुधार से ज्यादा महानकार्य इस दुनिया में कुछ भी नहीं है ।

साधना के पथ की आठ चाबियाँ

पहली चाबी : **समर्पण और मनोकामना**

जैसाकि हर महत्वपूर्ण लक्ष्य के साथ होता है आपको अपनी सही-सही चाहत और अपेक्षित परिणामों के बारे में जानना आवश्यक होता है । सबसे पहले बैठकर बाकायदा अपनी चाहतों, इच्छाओं का निर्धारण करें । क्या यह इच्छा उचित और सृजनात्मक है ? हम जिन चीजों को साधना चाहते हैं, उनसे आपको क्या फायदे होंगे ? इसके बाद सिद्धि प्राप्त करने का संकल्प लें । अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए जो कुछ करना है, उसके बारे में अपने आपसे एक समझौता करें । अपेक्षित कार्य में सिद्धि हासिल होने के बाद कैसा महसूस करेंगे । इससे अपने आप में पैदा होने वाले आत्मविश्वास के बारे में सोचें । आपका एक विशिष्ट व्यक्तित्व है । आप जो चाहते हैं, उसको हासिल करने के लिए खुद पर दबाव डालें ।

दूसरी चाबी : **ज्ञान और निर्देश**

एक बार अपेक्षित परिणाम के बारे में आश्वस्त हो जाने पर जिस विषय को साधना चाहते हैं, उसके बारे में ज्ञान का भंडार हासिल करने का संकल्प लें । आपके हर सवाल का जवाब यहाँ मौजूद है । आप जीवन में बहुत सारी गलतियाँ कर चुके हैं । उन्हें फिर से दोहराने की जरूरत है ?

सिद्ध प्राप्त या कहें मास्टरी हासिल कर चुके लोगों से बातें करें । उन्होंने सफलता हासिल करने के लिए क्या किया? तय विषय की किताबों का अध्ययन करें, कैसेट सुनें और निर्धारित पथ पर आगे बढ़ने के लिए क्या करना है, उसकी समझ प्राप्त करने के बाबत सेमिनारों में जायें । जहाँ तक संभव हो बढ़िया से बढ़िया निर्देश हासिल करें । आपको जो भी पढ़ाया जाता हो, उसे ध्यान से सुनें । अध्ययन का पूरा आनंद लें । आपको कभी निराशा हाथ नहीं लगेगी । आपका जीवन प्रेरणादायक सत्साहसिक सफर साबित होगा ।

तीसरी चाबी : **कायज़ेन और निरंतर अभ्यास**

आपने कायज़ेन : अविरल और अनंत सुधार के अद्भुत चमत्कारों के बारे में पिछले खंड में पढ़ा है । खुद पर सिद्धि प्राप्त करने के लिए आपको आत्मविकास और अपनी सारी छुपी शक्तियों को जागृत करने के लिए आपको दैनिक रूप से कुछ करना चाहिए । यह अभ्यास और अपने आप में अच्छी आदतें डालने के सिवा कुछ भी नहीं है । इससे आप अपनी महत्वाकांक्षा को पूरा करने के रास्ते में ऊपर की तरफ बढ़ते जायेंगे ।

ब्लैकबेल्ट के आकांक्षी मार्शल आर्ट्स के छात्र को नियमित रूप से अभ्यास करना चाहिए । शुरू-शुरू में यह व्यायाम मशक्कतवाला और नीरस लगता है । छात्र अपने आप से पूछता है 'मैं अपने आप को इतनी तकलीफ क्यों दे रहा हूँ ?' लेकिन तीन सप्ताह की प्रैक्टिस के पश्चात छात्र को अपने आप में रूपांतरण नजर आने लगता है । व्यायाम करना आसान हो जाता है, उसकी अंदर ऊर्जा और सहनशक्ति का ज्यादा संचार होता है । उसकी तकनीक में सुधार आता है । शीघ्र ही उसके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है । धीरे-धीरे अपने कामकाज में उसे आनंद आने लगता है । छात्र साधना के पथ पर अग्रसर हो जाता है समय के साथ वह अपनी आकांक्षा प्राप्त कर लेता है ।

एक इनसान के जीवन-व्यवहार में किसी तरह के बदलाव से आरंभ में असहजता पैदा होती है । इसी तरह जब हम व्यक्तिगत विकास के लिए व्यायाम, ध्यान करते और मन में नित नूतन विचार लाते हैं तो आरंभ में कठिन प्रतीत हो सकता है । मगर जितनी बार भी बाधाओं पर जीत हासिल करते हैं, उतनी बार आप मजबूत होते चले जाते हैं । अगली बार वह आसान हो जाता है ।

चौथी चाबी : **लगन**

कोई भी मार्ग चुनौतियों और बाधाओं से रहित नहीं है । यह प्रकृति का नियम है । थोड़ी बाधाएँ आपकी परीक्षा लेती, आपका परिष्कार व आपको विस्तारित करने का

अवसर प्रदान करती प्रतीत होती हैं । जीवन में अब तक झेल चुके अपनी बाधाओं पर जरा विचार करें । इसमें से प्रत्येक बाधा के साथ आपने कोई पाठ पढ़ा? अधिकतर लोग इससे सीखते हैं । इसके बावजूद औसत आदमी प्लेग जैसी विपत्तियों से बचता है, बजाय कि उसका मुकाबला करने के । उसे इस बात का एहसास नहीं होता कि हर विपत्ति गुजर जायेगी और पीछे हमारे लिए उपयोग और मूल्यवान समझ-बूझ छोड़ जायेगा, जिसका इस्तेमाल हम जीवन के दूसरे क्षेत्रों में कर सकेंगे ।

आत्मसिद्धि (आत्मसंयम) की असली चाबी लगन है । जो आदमी पीछे हटने से इनकार कर देता है, उसे आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता है । हर समस्या का समाधान होता है । अगर आपके लिए कोई चीज समस्या बन जाती है, तो उसका हल पाने का रास्ता भी आपको मिल जाता है । हर सफलता की कहानी के पीछे लगन की दास्तान लिखी गयी होती है । अपने में अच्छाई विकसित करें, यह आपको कभी निराश नहीं करेगा ।

पाँचवीं चाबी : **मानक ऊँचा करें और आगे बढ़ते रहें**

एक विश्व-विख्यात बॉक्सिंग चैंपियन से एक बार उसके असाधारण शारीरिक डिलडौल और फिटनेस के बारे में पूछा गया तो उसने कहा : ''मैं रोजाना शारीरिक सीमा की हद तक व्यायाम करता हूँ ।'' इस बॉक्सर ने अपनी मांसपेशियों को जबरदस्त दबाव से गुजारते हुए खुद को एक महान एथलीट की श्रेणी में स्थापित किया । यही शारीरिक सिद्धांत आपके दिमाग और आंतरिक व बाह्य संसार की साधना पर पर लागू होता है ।

रोजाना अपनी इच्छा-शक्ति का उपयोग उन कार्यों को करने में लगायें, जिसे करना आपको पसंद नहीं है । जीवन के मैदान के सफल खिलाड़ी रुचिकर न होते हुए भी वह कार्य करते हैं, जो असफल खिलाड़ी बिलकुल करना पसंद नहीं करते । वह काम करें, जिसे करने में आपको डर लगता है, फिर देखिए डर ऐसा भागेगा कि वापस लौट कर नहीं आयेगा । लंबे समय से पड़े प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए जैसे ही तैयारी शुरू करते हैं, और अगर उसे आगे टालने का भाव पैदा हो, उसे तुरंत दूर कर अपनी गुप्त शक्ति का उपयोग करें और प्रोजेक्ट को खत्म कर डालें । पूर्व में आपकी इन कमजोर मनोवृत्तियों ने शायद आपको बाँधकर रखा होगा । लेकिन इन पर जितनी बार जीत हासिल करेंगे, उतनी बार आपके कदम आपके सपनों को साकार करने की तरफ उठेंगे । व्यायाम के समय जिस तरह अपनी मांसपेशियों पर दबाव डालते हैं, उसी तरह अपने

ऊपर दबाव डालकर खुद को ज्यादा सख्त और बलशाली बनायें । शीघ्र ही जो एक समय मुश्किल लगता था, आसान हो जाता है ।

अपने मानक पैमाने को नियमित रूप से ऊँचा उठाते रहना परम आवश्यक है । हर मास्टर ऐसा करता है । हर एक काम में व्यक्ति एक समय के पश्चात सपाट धरातल पर पहुँचा जाता है - यानी ऐसी दशा में, जहाँ पर विकास रुक जाता है । जब कोई काम बेहद आसान हो जाता है, तो पता चल जाता है कि हम विकास के ठहराव के तल पर पहुँच गये हैं । चीजें बोर करने लगती हैं, जैसे कि चुनौती और कठिनाई से रहित जिंदगी नीरस लगने लगती है । सपाट धरातल पर ठहरने से इनकार कर दें । अपने व्यक्तित्व का विस्तार, विकास करने और समृद्धि के लिए अपना लक्ष्य सितारों को छूने का रखें । हर दिन बेहतरी की ओर बढ़ें । अपने आप से सर्वोत्तम से कम पर बिलकुल राजी न हों । यही आपका मूल स्वभाव है, इसका पूरा दोहन करें ।

छठीं चाबी : **गुरुओं के भी गुरु होते हैं**

हमेशा खुला दिमाग रखें । आप कितने भी अनुशासित और सफल हो जायें, लेकिन इतना हमेशा याद रखें कि महान हस्तियों के भी गुरु होते हैं । इस ग्रह पर कोई भी ऐसा नहीं है, जिसके और सीखने, और ज्यादा आत्म-सुधार और ज्यादा बेहतर जीवन जीने की संभावना नहीं रहती ।

जैसे ही आप नये अवसरों और विचारों के लिए अपने दिमाग के दरवाजे बंद करते हैं, उसके साथ ही आपनी आत्म-साधना के मार्ग का एक हिस्सा बंद कर देते हैं । इसके साथ ही आपकी बेहतर जिंदगी की तलाश की संभावना धूमिल हो जाती है । एक शालीनता की भावना बरकरार रखें । यह एहसास रहे कि हम हर किसी से कुछ-न-कुछ सीख सकते हैं । हर रोज जिस किसी भी व्यक्ति से आप मिलते हैं, वह किसी-न-किसी रूप में आपका गुरु है । वे जो कुछ भी कहते हैं, उसे ध्यान से सुनें । इस दौरान ज्ञान लेने के लिए खुद को बिलकुल तैयार रखें ।

सातवीं चाबी : **मजा लें और साधक की यात्रा का आनंद उठायें**

३०-दिवसीय प्रोग्राम के साथ-साथ अब तक सीखे सिद्धांतों का अनुसरण करें और उन्हें अपनायें तो आपका आत्म-सिद्धि और परमानंद की दशा में पहुँचना तय है । आपने पहले पढ़ा है कि खुशी अपने आपमें कोई मंजिल नहीं, जिसे इस दुनिया के लंबे सफर के बाद, हमें हासिल करना है, बल्कि यह जीवन-यात्रा का एक तरीका है । महानतम सत्यों में से एक सत्य यह है कि हर दिन का हर एक पल अपने आपमें पूर्ण सत्य है -

आपको इसका एहसास हो या न हो । इस दुनिया में किसी तरह की अस्तव्यस्तता नहीं है, जो हो रहा है उसके पीछे कोई-न-कोई वजह है । आज ही जीवन की संपूर्णता और विस्मयकारिता का एहसास करें और भूत की बातों पर पश्चाताप करने में एक मिनट भी जाया न करें । आपके भविष्य के निर्माण या फिर उपलब्धियाँ हासिल करने में भूतकाल की कोई प्रासंगिकता नहीं है ।

व्यक्तित्व विकास के पथ में अपनी शारीरिक, मानसिक शक्ति और संपूर्ण स्वास्थ्य के विकास के साथ अपना परिष्कार करें । अपने लक्ष्य की ओर गमन का आनंद उठायें । मस्त और खुशदिल रहें । चमत्कारपूर्ण सफल जीवन के लिए युगों से सभी सिद्ध लोगों ने इस सिद्धांत का अनुसरण किया है ।

आठवीं चाबी : **अपना ज्ञान बाँटें और दूसरों की सेवा करें**

सभी ऐतिहासिक बुद्धिमान विचारकों और दर्शनिकों के ज्ञान पर विचार करते हैं, तो हमारे जीवन का उद्देश्य साफ हो जाता है । हमारे जीवन का परमोद्देश्य बाकी सभी दूसरे लक्ष्यों से बढ़कर है । यह साधारण सा है : यहाँ पर हम दूसरों को देने के लिए हैं । जीवन का उद्देश्य है, उद्देश्यपूर्ण जीवन । अपने आसपास के लोगों की निरंतर सेवा के माध्यम से उद्देश्यपूर्ण जीवन का निर्माण होता है । कुछ भी कहा जाय या किया जाय, आप चाहे जितना पैसा कमा लें, अपनी कंपनी में चाहे जितना ऊँचा पद हासिल कर लें, आप चाहे जितना सम्मानित उद्यमी बन जायें, चाहे जितने बड़े माता-पिता बन जायें, लेकिन आपके जीवन की गुणवत्ता आपके योगदान के आधार पर मापी जायेगी । आजीवन सफलता की चाबियों में से एक महानतम चाबी है दूसरों की सेवा करना । इससे आपके जीवन की गुणवत्ता में व्यापक सुधार होगा । सहज दयालुता और सौंदर्य के निर्माण में अपने योगदान को एक दिन भी जाया न करें ।

पूरब के बुद्धिमान मनीषि सदियों से एक अनंत सत्य की घोषणा करते आ रहे हैं : ''दिवस-दिवस जीयें और पल-पल का आनंद लें ।'' हर दिन एक चमत्कार है, इसलिए इसको जी भर के जीयें और इस मौके को हाथ से जाने न दें । अक्सर हम खुशी का पल बाद के लिए जाने देते हैं : हम अपने जीवनसाथी के साथ रौमेंटिक सप्ताहांत का आनंद प्रमोशन मिलने के बाद उठायेंगे । काम का बोझ होने पर अपने बच्चें को सैक्सोफोन सिखायेंगे या फिर स्पोर्ट मैच में ले जायेंगे । हम अपने आप से वादा करें कि रोजाना स्वयं को ऊर्जा से लबालब करेंगे, या मौजूदा प्रोजेक्ट के पूरा हो जाने के बाद अपनी माँद में बैठकर सभी महान पुस्तकों का अध्ययन करेंगे या फिर फलाँ समय तक अपनी कंपनी का शीर्ष सेल्समैन बन जायेंगे । लेकिन अक्सर हम इस मूल सिद्धांत को भूल

जाते हैं : सफलता एक यात्रा है, मंजिल नहीं । हर दिन एक चमत्कार है चाहे जितनी फोन की घंटियाँ बजें, आपकी झोली चाहे जितनी भरी रहे और चाहे जितने बिल भुगतान के लिए बाकी हों ।

हर दिन अपने लिए समय निकालें । जीवन सफर की यात्रा का आनंद लें । अपने आप में निवेश करें । सप्ताह में कम-से-कम एक बार उगते सूरज को निहारें । काम से चकनाचूर भरे सप्ताह के पश्चात एक दिन की छुट्टी ले । फिल्म के लिए चलें जाँय । मौन की ताकत को समझें और बदलाव के लिए शांति में डूब जायें । सूर्यास्त, नन्हें बच्चों की खिलखिलाहट भरी आवाज और गहरी दोस्ती से मोहब्बत करना सीखें । बीच-बीच में टेलीफोन से विराम लें और जीवन की छोटी-छोटी खुशियों का मजा लें । ठहाकों की आदत को फिर जिंदा करें, सुकूनकारी संगीत सुनें, और आराम व विश्रांति के लिए समय निकालें । आत्म-साधना के लिए व्यक्तिगत ऊर्जा का पुनर्संचार अति-आवश्यक है । इससे आप ज्यादा सृजनशील, कार्य-कुशल और रचनात्मक बनेंगे ।

जिओ शान से ! के अगले सेक्शन में आपको व्यावहारिक और आसान रणनीतियाँ सीखने को मिलेंगी । परिणाम स्वरूप आपकी व्यक्तिगत और पेशेगत सफलता में एक नयी शक्ति का संचार होगा । समृद्ध, खुशहाल और जोशपूर्ण जीवन के लिए २०० सिद्ध रहस्य सीखने को मिलेंगे । ये रहस्य पूरब और पश्चिम, दोनों जगह मौजदू सफलता के सर्वोत्तम सूत्रों के दस साल के अध्ययन की देन हैं । जीवन साधना के लिए ३०-दिवसीय प्रोग्राम की शक्ति की जानकारी भी आपको मिलेगी । प्रस्तुत सरल तकनीकों का अल्प समय तक इस्तेमाल करने के पश्चात ही आपको अपने में उल्लेखनीय बदलाव दिखायी देने लगेंगे । अपनी मनोकामनाओं को पूरा करने के लिए आपमें ऊर्जा और ध्यान-केंद्रित करने की शक्ति रहेगी । आप में ज्यादा मानसिक शांति, ज्यादा आत्म-विश्वास, जीवंतता और सपनों को साकार करने का जुनून होगा । आप अपने स्वास्थ्य, धन-संपत्ति और व्यक्तित्व में विशिष्ट सुधार देख पायेंगे । आपके जीवन में मूलभूत और जादुई किस्म का बदलाव होगा ।

जैसे-जैसे आप अपने तम-मन और व्यक्तित्व की सीमाओं का विस्तार करते हैं, व्यक्तिगत उपलब्धियों और परिपूर्णता की नयी ऊँचाई को छूते हैं, जीवन-यात्रा का आनंद लें और पलों को जीभर कर जीयें । सफलता की इससे बेहतर परिभाषा मैंने आज तक नहीं पढ़ी :

हँसते रहना और प्यार लुटाते रहना, समझदारों का सम्मान और बच्चों का स्नेह जीतना, सुलझे हुए समालोचकों का समर्थन अर्जित करना, सौंदर्य की तारीफ करना, अपने आप को समर्पित करना, एक स्वस्थ संतान, एक बगीचे, या फिर पुनर्प्राप्त सामाजिक हैसियत के माध्यम से ही सही इस संसार को थोड़ा बेहतर बनाकर अलविदा कहना, जोश के साथ खेलते - हँसते और प्रफुल्लता में गाते, अपने जीवन को भी जान-समझ लेने का मतलब आपने जीवन को आराम से जी लिया इसी का नाम है सफलता ।

राल्फ वाल्डो इमर्सन

खंड दो

जिओ शान से ! : सफलता के २०० अद्भुत सूत्र

अंतर्बोध कभी बेकार नहीं जाता

पाइथागोरस

यह पुस्तक लिखने की मेरी इच्छा काफी समय से थी । आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं, यह साबित करता है कि आप अपने जीवन के हर पहलू में सर्वोच्च मुकाम हासिल करना चाहते हैं, वह व्यक्तिगत, प्रोफेशनल, आर्थिक या आध्यात्मिक कुछ भी हो सकता है । आपको उत्कृष्टता की तलाश है - इसे हासिल करने में यह पुस्तक आपको प्रेरित करेगी । एक सच्चे मार्गदर्शक की तरह यह पुस्तक हम सबके अंदर मौजदू असीम शक्तियों को हासिल करने और जीवन में नयी ऊँचाई प्राप्त करने में उपयोगी साबित होगी । हमारे अंदर उत्तरोत्तर बदलते और आगे बढ़ते रहने की क्षमता है । यही हमें इनसान बनाता है । हममें से प्रत्येक महान चीजें हासिल करने में सक्षम है । इसके लिए जरूरी है कि हम फलसफे, रणनीतियाँ और तकनीकें सीखें । हम इस तरह महानता अर्जित कर सकेंगे ।

लेकिन यह पुस्तक आत्म-विकास की सिर्फ गाइड भर नहीं है, जिसे लोग नियमित रूप से पढ़ते हैं । इस पुस्तक में युगों-युगों की विवेक और सहज ज्ञान की बातें हैं । यह आपको अपने नेतृत्व-कौशल का विकास करने, अपने संपर्क में आने वालों के साथ संबंधों में प्रगाढ़ता लाने, मानव-प्रकृति की गहरी समझ पैदा करने और अपने व्यक्तित्व का गहन विकास करने में मदद कर सकता है । यह जीवन को व्यापक नजरिये से देखने और आपके लिए हमेशा अपनी क्षमता का पूरा इस्तेमाल करने में सहायक होगा । इस पुस्तक में मन-बहलाव के उपायों और मन को साधने की अनन्य पद्धतियों के साथ पोषण, स्वयं को तरोताजा रखने और आत्म-विश्वास बढ़ानेवाली सिद्ध तकनीकों की जानकारी दी गयी है । इससे आपकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, रचनात्मकता, स्मरण-शक्ति और संपूर्ण कुशलक्षेम में सुधार होगा ।

खंड-१ में आपको प्रभावशाली आत्म-प्रेरणा, लक्ष्य-निर्धारण, सही-सही श्वसन क्रिया और उच्च मुकाम हासिल करने वाले पश्चिम के महान खिलाड़ियों से लेकर, भारत के योगियों और चीन के मार्शल आर्ट्स गुरुओं तक की विजुअलाइजेशन तकनीक की जानकारी दी गयी है । अपने जीवन में यथार्थ रूप से सुधारे लाने के हजारों लोगों ने इस सरल कौशल का उपयोग किया है - आप भी इसका लाभ उठा सकते हैं । ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, मानसिक सहनशीलता, अनुशासन और संकल्प-शक्ति में सुधार करने के साथ-ही-साथ दीर्घायु जीवन के बारे में पूर्वी फलसफे, दिव्य स्वास्थ्य और अविरल खुशी के बारे में भी आपको जानने का अवसर मिला । इस पुस्तक के खंड-१ में आपको जीवन साधना और उत्तम व्यक्तित्व को प्राप्त करने के लिए आवश्यक रणनीति के बारे में बताया गया । अब खंड-२ में आपको अपनी मर्जी की मुराद पूरी करने के लिए सफलता के शीर्ष २०० गुप्त सूत्रो की जानकारी दी जा रही है ।

सफलता के २०० अद्भुत सूत्र और आत्म-सिद्धि के स्तंभ

१. कम सोयें : अपने जीवन को ज्यादा सृजनात्मक और फलदायी बनाने के लिए आपकी तरफ से यह एक शानदार निवेश हो सकता है । उत्तम स्वास्थ्य के लिए अधिकतर लोगों को ६ घंटे से ज्यादा सोने की जरूरत नहीं होती । २१ दिनों तक एक घंटा पहले जागने की कोशिश करें । आपके लिए यह एक उपयोगी आदत बन सकती है । याद रखें कि महत्व इस बात का नहीं है कि आप कितना सोते हैं, बल्कि महत्व इस बात का है कि आप कितनी अच्छी नींद लेते हैं । इस तरह आपको हर माह ३० घंटे का अतिरिक्त समय मिल सकता है, जिसका उपयोग अपने महत्वपूर्ण कार्यों को निबटाने में लगा सकते हैं ।

२. हर सुबह एक घंटा अपने व्यक्तिगत विकास से संबंधित क्रिया-कलापों के लिए निर्धारित रखें । इस दौरान ध्यान पर बैठें, अपने दिन को कैसे बीतते देखना चाहते हैं, उसको विजुअलाइज करें (कल्पना में देखें) । अपने दिन की अच्छे से शुरुआत के लिए प्रेरणादायक पुस्तकें पढ़ें । उत्प्रेरक टेप सुनें या फिर अच्छे साहित्य पढ़ें । दिन को सृजनशील बनाने के लिए इस शांत समय का उपयोग खुद को तरोताजा और ऊर्जा वान बनाने के लिए करें । सप्ताह में एक बार उगते सूरज को देखें या प्रकृति की गोंद में एकांत पल गुजारें । खुद को तरोताजा रखने और प्रभावशाली व्यक्तित्व के निर्माण के लिए अच्छे से दिन की शुरुआत एक शानदार रणनीति है ।

३. अपने जीवन के लिए सबसे अहम कार्यों को फालतू कामों का मोहताज न बनने दें । हर रोज अपने आप से यह पूछें : ''हम अपने समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग कर रहे हैं ?'' समय का सदुपयोग जीवन को सजाने-सँवारने का सबसे उत्तम तरीका है । इसलिए अपने समय का बेहद खयाल रखें ।

४. अपने जीवन के सबसे सकारात्मक कामों पर अपना ध्यान केंद्रित करने के बाबत अपने दिमाग को साधने के लिए रबर बैंड पद्धति का इस्तेमाल करें । अपनी कलाई में रबर बैंड डालें । जब भी आपकी ऊर्जा को सोखनेवाला नकारात्मक विचार आपके दिमाग में आये, रबर बैंड को जोर से चटखायें । दिमाग को साध कर आप नकारात्मक विचार से पैदा हुई पीड़ा से छुटकारा पा जायेंगे और जल्द ही आप एक सकारात्मक सोच वाले दिमाग के स्वामी बन जायेंगे ।

५. हमेशा फोन का जवाब पूरे जोश-खरोश के साथ दें । आपक कॉल करने वाले का शुक्रिया अदा करें । फोन करने के अच्छे तौर-तरीके अपनायें । अपनी अथॉरिटी जतलाने के लिए हमेशा फोन पर खड़े होकर बातें करें । इससे आपकी आवाज में और आत्म-विश्वास झलकेगा ।

६. दिन भर हमारे अंदर अच्छी प्रेरणाओं और उत्तम विचारों का आवागमन होता रहता है । कार्डों का एक सेट (बिजनेस कॉर्ड के आकार के, अधिकतर स्टेशनरी दुकानों पर उपलब्ध) और पेंसिल अपने पर्स में रखें । इन अंत:प्रेरणाओं को लिख लिया करें । घर आने के बाद इन विचारों को नोटपैड जैसी महत्वपूर्ण जगह पर उतार दें । समय-समय पर इसकी समीक्षा करते रहें । जैसा कि ओलिवर वेंडेल होल्म्स ने लिखा है : ''जब एक बार मानव का दिमाग किसी नये विचार से फैलता है, तो फिर अपने पुराने रूप में नहीं आता ।''

७. प्रत्येक रविवार की शाम को अपने लिए निर्धारित करें और इस आदत को बेहद अनुशासित ढंग से अपनायें । इस दौरान अपनी साप्ताहिक योजना बनायें, आने वाली घटनाओं और लक्ष्यों को विजुअलाइज करें, नयी सामग्री और प्रेरणादायक पुस्तकों का अध्ययन करें, सुमधुर शांतिदायक संगीत सुनें और मन-बहलाव करें । यह आदत आनेवाले सप्ताह में आपको ध्यान-केंद्रित, उत्साहित और सक्रिय रखेगा ।

८. इस मूल सिद्धांत को ध्यान में रखें कि आपका संवाद आपके जीवन के स्तर का निर्धारण करता है । संवाद का मतलब आप दूसरों से और उससे भी महत्वपूर्ण अपने आपसे संवाद कैसे करते हैं । आपका फोकस जिस चीज पर रहता है, वही आपको

प्राप्त होता है । सकारात्मक सोच का नतीजा सकारात्मक होता है । यह प्रकृति का नियम है ।

९. उद्देश्य पर ध्यान दें, परिणाम पर नहीं । दूसरे शब्दों में आप निर्धारित काम को करें क्योंकि वह आपको करना पसंद है या फिर क्योंकि उससे किसी की मदद होती है, या फिर एक वह एक मूल्यवान कार्य है । पैसे के लिए या पहचान के लिए न करें । यह सब तो अपने आप आपकी की तरफ खींचा चला आयेगा । संसार ऐसे ही काम करता है ।

१०. हर सुबह शीशे के सामने खड़े होकर ५ मिनट तक ठठाकर हँसें ।

हँसी शरीर में मौजूद कई लाभदायक रसायनों को सक्रिय कर देती है । इससे हम प्रफुल्लित महसूस करने लगते हैं । इससे शरीर में संतुलन भी कायम होता है । लाफ्टर थेरपी से व्यक्तियों की कई बीमारियों का नियमित रूप से ईलाज किया जाता रहा है । जीवन के लिए यह एक अद्भुत टॉनिक है । एक तरफ जहाँ चार साल का बच्चा हर रोज ५०० बार हँसता है । एक औसत वयस्क दिन में १५ बार हँस ले तो बड़ी बात है । हँसने की आदत फिर से डालकर जीवन को और जीवंत बनायें ।

११. शाम को पढ़ते समय अपने बगल में एक मोमबत्ती जला लें । यह बेहद राहत प्रदान करता है और एक आश्चर्यजनक, शांतिदायी वातावरण बनाता है । बाहर की पागलपन भरी दुनिया के बीच अपने घर को एक नखलिस्तान बना लें । इस नखलिस्तान को मधुर संगीत, अच्छी किताबों और दोस्तों से सँवारें ।

१२. एकाग्रता और ध्यान करने की क्षमता बढ़ाने के लिए चलते समय अपने कदमों को गिनें । यह एक विशिष्ट और प्रभावशाली तकनीक है । लंबी साँस लेते समय छह कदम गिनें, फिर अगले छह कदम तक अपनी साँस को रोककर रखें, फिर अगले छह कदम तक साँस छोड़ें । यदि श्वसन के लिए छह कदम ज्यादा लंबा लगे, तो जो आपको सहज लगे वही करें । इस व्यायाम के पश्चात आप बेहद सतर्क, तरोताजा, अंदर से शांत-चित्त और अंतस्थ महसूस करेंगे । बहुत से लोग हैं जो अपने दिमाग को तमाम तरह के विचारों से भर देते हैं । जीवन के मैदान के सभी महान खिलाड़ी शांत, सुलझे विचारों की प्रशंसा करते हैं । इससे दिमाग उद्देश्यपूर्ण कामों में आसानी से लग जाता है ।

१३. नियम पूर्वक और निरंतर ध्यान करें । दिमाग एक बेहद शोर पैदा करनेवाली मशीन है । यह एक स्वच्छंद बंदर की तरह एक विषय से दूसरे विषय पर कूदता रहता है । जीवन में कुछ महान और शांति हासिल करने के लिए व्यक्ति को अपने दिमाग को साधना और अनुशासित करना चाहिए । अगर छह माह तक नियमित रूप से सुबह और

शाम २०-२० मिनट तक ध्यान लगायें, तो निश्चित रूप से इससे असाधारण परिणाम प्राप्त होते हैं । पूरब के मनीषि ५ हजार साल से ध्यान के फायदों को बढ़ावा देते रहे हैं ।

१४. मौन की भाषा सीखें । आम इनसान एक माह में ३० मिनट भी पूर्ण मौन और शांति में नहीं बिताता है । हर रोज कम-से-कम १० मिनट शांति मुद्रा में बैठने और गहरे मौन का आनंद लेने की आदत डालें । आपके जीवन के लिए महत्वपूर्ण बातों के बारे में विचार करें । अपने जीवन उद्देश्यों पर गौर करें । मौन बहुमूल्य है । एक जेन मास्टर ने कहा था, ''यह पिंजड़े के सलाखों के बीच की जगह है ।''

१५. अपनी संकल्प-शक्ति बढ़ाने का अभ्यास करें । स्वयं को प्रशिक्षित करने का इससे बड़ा काम और कुछ भी नहीं हो सकता । आपको अपनी संकल्प-शक्ति बढ़ाने के लिए यहाँ निम्न उपाय बतायें जा रहे हैं :-

अ) अपने दिमाग को हवा में कागज के टुकड़े की तरह उड़ने की इजाजत न दें । हमेशा ध्यान-केंद्रित रखने की पूरी कोशिश करें । एक काम करते समय दूसरी चीजों के बारे में बिलकुल न सोचें । काम पर जाते समय अॉफिस की तरफ बढ़तें कदमों की गणना करें । हालांकि यह आसान नहीं है, मगर शीघ्र ही आपके दिमाग को पता चल जायेगा कि आप ही उसके बादशाह हैं । आपका दिमाग को कोने में रखे मोमबत्ती की लौ जैसी पूरी तरह शांत होना चाहिए, जिसकी कोई रूपरेखा नहीं होती ।

ब) आपका संकल्प मांसपेशी जैसा होता है । इसको मजबूत बनाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना पड़ता है । बेशक थोड़े समय के लिए दर्द होता है । लेकिन इतना तय है कि इसमें समय के साथ सुधार आता है और आपके व्यक्तित्व में बेहद सकारात्मक बदलाव लाता है । जब आपको भूख लगे तो भोजन के लिए एक घंटा और इंतजार करें । जब आप काम में लगे हों, और आपका मन कह रहा है कि विश्राम करने के लिए पत्रिका का ताजा अंक पढ़ लें या फिर मित्र के पास उठ कर चलें जायें, तो इस तरह की हुड़क पर रोक लगायें । शीघ्र ही आप लंबे समय तक बिलकुल ध्यानस्थ बैठने लगेंगे । संसार के श्रेष्ठतम भौतिक विज्ञानियों में से एक रहे सर आइजक न्यूटन ने एक बार कहा था ''यदि पब्लिक की मैंने सेवा की है, तो इसका श्रेय मेरी धीरज पूर्ण विचारणा को जाता है ।'' न्यूटन में बेहद लंबे- लंबे समय तक शांतिपूर्ण मुद्रा मैं बैठ कर विचार करते रहने की अद्भुत क्षमता थी । यदि वे इस तरह की आदत डाल सकते थे तो आप भी कर सकते हैं ।

क) दूसरों के साथ अपने व्यवहार में संयम लाकर आप अपनी संकल्प-शक्ति का विकास कर सकते हैं । कम बोलें (६०/४० नियम का पालन करें : ६० फीसदी सुनें और

४० फीसदी बोलें) । इससे आप न केवल लोकप्रिय होंगे, बल्कि आपको ज्यादा व्यावहारिक समझ हासिल होगी । क्योंकि हर रोज हम जिन भी लोगों से मिलते हैं, उनसे हमें कुछ-न- कुछ सीखने को मिलता ही है । गप-शप या फिर किसी की गलती की भर्त्सना करने से बचें । हमेशा गिले-शिकवे करते रहने की आदत से बाज आयें । हमेशा खुश, प्राणवान और प्रभावशाली व्यक्तित्व के धनी बनने की कोशिश करें । इससे दूसरों पर आपका सकारात्मक असर पड़ेगा ।

ड) जैसे ही दिमाग में कोई नकारात्मक विचार आये, वैसे ही उसकी जगह सकारात्मक विचार ला दें । हमेशा सकारात्मक विचार नकारात्मक विचार पर हावी हो जाता है । अपने दिमाग को ऐसे साधें कि वह सिर्फ सकारात्मक विचार के बारे में ही सोचे । नकारात्मक विचारों की आदत पड़ी होती है, इसलिए हमारे अंदर समय के साथ इसी तरह के विचारों का सिलसिला पैदा हो जाता है । स्वयं को सीमाओं में न बाँधें । एक प्रभावशाली सकारात्मक विचारक बनें ।

१६. पूरे दिन प्रफुल्लित रहने की कोशिश करें । यह शारीरिक तौर पर लाभदायक होने के साथ आप जहाँ कहीं भी होते हैं, यह कठिन परिस्थितियों में आपका तनाव दूर कर एक उत्तम वातावरण का निर्माण करता है । हाल में इस तरह की जानकारी आयी है कि दक्षिण अमेरिका की तौरिपन जनजाति में एक रीति के अनुसार अर्द्धरात्रि में उठकर एक-दूसरे को जोक सुनाते हैं । गहरी निद्रा में होने के बावजूद जनजाति पुरुष उठकर हँसने का मजा लेते हैं, फिर अगले ही पल नींद में चले जाते हैं ।

१७. अपने समय का बेहद समझदारी से उपयोग करें । सप्ताह में कुल १६८ घंटे होते हैं । यह समय हमारे अपने अनेकानेक पसंदीदा लक्ष्यों को पूरा करने के लिए पर्याप्त होता है । अपने समय का बेरहमी से उपयोग करें । दिन भर की योजना बनाने के लिए हर सुबह एक मिनट का समय निकालें । अपनी प्राथमिकतायें तय करें । अपने तात्कालिक, मगर कम महत्व के कार्यों (जैसे की कॉल करने), विशेषकर उन पर, जो महत्व के हों पर अर्जेंट न हों, पर ध्यान दें । क्योंकि इससे आपके व्यक्तिगत और पेशेवर जिंदगी में सर्वाधिक बदलाव आता है । महत्व के, मगर तात्कालिक ध्यान की माँग न करने वाले वे कामकाज होते हैं, जिससे लंबी अवधि का लाभ मिलता हो । इनमें शामिल हैं : व्यायाम, रणनीतिक योजना, संबंधों का विकास और पेशेवर शिक्षा । हमेशा सबसे ज्यादा महत्व के कार्यों को कम महत्व के कार्यों से ज्यादा अहमियत दें ।

१८. सकारात्मक और लक्ष्य के प्रति समर्पित लोगों के साथ जुड़ें । इनसे आप सीख सकते हैं । लोगों के प्रति हमेशा शिकायत करने की अपनी आदत और निरुत्साहित

करनेवाली सोच रखने वालों की तरह ये आपकी ऊर्जा को बरबाद नहीं करेंगे । हमेशा आगे बढ़ने की चाह रखनेवाले लोगों के साथ संबंध विकसित करें और जीवन की सबसे शानदार चीजों को हासिल करने की कोशिश करें । इससे आप ऐसे तमाम लोगों का साथ पा सकते हैं, जो किसी भी पर्वत शिखर की राह में आपके हमसफर बन सकते हैं ।

१९. स्टीफन हाकिंग दुनिया के एक महानतम भौतिक वैज्ञानिक हुए । उन्होंने एक बार कहा था, ''हम करोड़ों आकाशगंगाओं की बाहरी सीमा पर स्थित एकदम औसत दर्जे के तारे के एक मामूली से उपग्रह के वासी हैं ।'' इस पृष्ठभूमि में आपकी समस्या सचमुच में कोई मायने रखती है? आपकी इस पृथ्वी पर उपस्थिति महज थोड़े समय के लिए है । इसलिए अपना समय एक शानदार अनुभव को हासिल करने में क्यों नहीं लगाते । दुनिया में अपनी एक बहुमूल्य विरासत छोड़कर जायें, इस पर खुद को क्यों नहीं समर्पित करते ? बैठ कर अपने जीवन में जो कुछ है, उसकी एक सूची बनायें । शुरुआत अपने स्वास्थ्य या परिवार से करे, जिन्हें को हम हमेशा हल्के में लेते हैं । जिस देश में रहते हैं, उसका नाम और जो खाना खाते हैं उसके बारे में लिखें । इनको पचास बार लिखने तक साँस न लें । कुछ-कुछ दिनों के बाद इस पर नजर दौड़ाते रहें । आप उत्साहित महसूस करेंगे और अपने समृद्ध जीवन का एहसास होगा ।

२०. अपने जीवन का उद्देश्य वचन लिखें । यह बस मार्ग-दर्शक सिद्धांतों का एक सेट मात्र होता है, जिसमें साफ-साफ तौर पर लिखा होता है कि आप जीवन के अंत में खुद को अपने किस पसंदीदा मुकाम पर देखना चाहते हैं । उद्देश्य-वचन में आपके जीवन-मूल्य शामिल होते हैं । यह आपका अपना प्रकाश-स्तंभ होता है जो आपको अपने सपनों के पथ पर बनाये रखता है । एक माह के लिए कुछ घंटे अपने लिए अलग रखें । इस अवधि में अपने लिए पाँच या दस सिद्धांत लिखें । यह आपके जीवन को संचालित करेगा और हमेशा आपका ध्यान आपके लक्ष्य की ओर केंद्रित रखेगा : उदाहरण के लिए दूसरों को सेवा में लगे रहने, एक जिम्मेदार नागरिक बनने, दौलतमंद बनने और एक प्रभावशाली नेता के रूप में काम करने का लक्ष्य । आपके जीवन उद्देश्य-वचन कुछ भी हो. इनको परिष्कृत और इनकी नियमित रूप से समीक्षा करते रहें । जब कभी आपके साथ कुछ विपरीत होता है, आपको कोई अपने मार्ग से हटाने की कोशिश करता है, तो आप तेजी से और बिलकुल सही-सलामत अपने निर्धारित मार्ग पर पूरे होशो-हवास में वापस आ जाते हैं कि आप अपने मनोवांछित मार्ग पर आगे ब़ढ रहे हैं ।

२१. आपकी अनुमति के बगैर आपको न तो कोई अपमानित कर सकता है, न ही आघात पहुँचा सकता है । आपकी खुशी और आपकी महान सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप जीवन में घटनेवाली घटनाओं की कैसी व्याख्या करते हैं । महान सफलता अर्जित करने वाले लोग व्याख्या करने में प्रवीण होते हैं । महान लोग नकारात्मक या हतोत्साहित करने वाली घटनाओं को सकारात्मक चुनौतियों के रूप में लेते हैं । इसे वे जीवन में आगे बढ़ने और सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते जाने का माध्यम बना लेते हैं । कोई नकारात्मक अनुभव नहीं होता है । हर अनुभव आपकी उन्नति में सहायक होता है और आपके व्यक्तित्व में निखार लाता है । इससे आप एक नयी ऊँचाई हासिल करते हैं । विफलता जैसी कोई चीज नहीं होती है, अगर कुछ होता है, तो सिर्फ सबक ।

२२. गति से पढ़ने की सीख लें । अध्ययन, चंद घंटों में सालों का अनुभव हासिल करने का एक शक्तिशाली माध्यम है । उदाहरण के लिए अधिकतर जीवनियों में महान नेताओं और साहसिक इनसानों की रणनीतियाँ और दर्शन होते हैं । उनको पढ़ें और उनके आदर्शों का अनुसरण करें । तेज गति से पढ़ कर कम समय में ज्यादा अनुभव और ज्ञान हासिल कर सकते हैं ।

२३. लोगों के नाम याद रखें । उनके साथ उत्साह और बेहद आदर से पेश आयें । यह सफलता के बड़े रहस्यों में से एक है । इस दुनिया में हर इनसान एक काल्पनिक बटन धारणा करता है, जो चीख-चीख कर कहता है : ''मैं हैसियतदार होना और सराहा जाना पसंद करता हूँ ।''

२४. दयालुता की बात हो तो फूल जैसे और सिद्धांतों के मामले में बिजली से कड़क हों । हमेशा मिलनसार और विनम्र रहें, मगर किसी की उँगलियों पर नाचे न । तय करें कि आप का सम्मान किया जाये ।

२५. अपने करीबी पारिवारिक लोगों को छोड़कर अपने स्वास्थ्य, धन-दौलत और निजी मामलों के बारे में किसी से बात न करें । इस मामले में अनुशासित रहें ।

२६. सच्चे, धैर्यशील, लगनशील, विनम्र और उदार रहें ।

२७. एक लंबे और फलदायी दिन की समाप्ति पर हल्के स्नान का अनंद लें । छोटी-सी भी उपलब्धि के लिए खुद को शाबाशी देना न भूलें । शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तरोताजगी हासिल करने के लिए समय निकालें । शीघ्र ही आपको सारे महत्वपूर्ण लक्ष्य हासिल हो जायेंगे । आप अपने चरम प्रदर्शन की नयी ऊँचाई पर होंगे ।

२८. श्वसन-क्रिया की शक्ति और इसका अपने ऊर्जा-स्रोत से संबंधों का अध्ययन करें । आपके दिमाग का आपकी श्वसन-क्रिया से गहरा संबंध है । उदाहरण के लिए जब दिमाग उत्तेजित होता है, तो आपकी साँस तेज और हलकी हो जाती है । जब आप विश्रांत और केंद्रित होते हैं, तो आप की श्वसन क्रिया गहरी और शांत होती है । गहरी, पेट के तल से श्वसन-क्रिया का अभ्यास करने से आपमें शांत और सौम्य हाव-भाव का जन्म होता है । आप कठिन-से-कठिन परिस्थिति में भी शांति-चित्त बने रहेंगे । पूरब की पहाड़ी कंदराओं में रहनेवाले मनीषियों के नियम पर गौर करें : सम्यक श्वसन, सम्यक जीवन हैं ।

२९. आत्म-प्रेरणा (आटो-सजेशन) की शक्ति को पहचाने और इसका विकास करें । यह काम करता है और अपनी क्षमता का पूरा इस्तेमाल करने में यह काफी मददगार साबित होता है । हम सभी एक या दूसरे रूप में कर्मयोगी हैं । इसलिए हम आत्मोत्थान के लिए एथलीटों और सार्वजनिक हस्तियों द्वारा अपनाये जाने वाली इन तकनीकों का उपयोग करें । खुद को जोश से लबालब रखने के लिए दोहरायें, ''आज मैं बेहद उत्साहित हूँ । मेरा उत्साह रोजाना बढ़ रहा है ।'' इसको बारंबार दोहरायें । एक नोटपैड खरीदें और इस मंत्र को ५०० बार लिखें । तीन सप्ताह तक इसका नियमित अभ्यास करें । महसूस करें कि आपके अंदर यह गुण विकसित हो रहा है - शीघ्र ही ऐसा होगा । इस युक्ति का उपयोग अपने आध्यात्मिक और मानसिक विकास के लिए भारतीय मनीषि हजारों साल से करते आ रहे हैं । तत्काल परिणाम नहीं दिखायी देते, तो हतोत्साहित न हों । निश्चित रूप से परिणाम नजर आयेंगे । बोले हुए शब्दों का दिमाग पर गहरा असर होता है ।

३०. अपनी प्रगति को नापने और विचारों को अभिव्यक्त करने के लिए एक डायरी रखें । अपनी सफलता ही नहीं परेशानियों को भी लिखें । अपनी परेशानी की आदत को मिटाने, सर्वोत्तम दशा में रहने और सटीक विचारों के निर्माण का यह दुनिया का सबसे कारगर तरीका है ।

३१. तनाव कुछ नहीं, किसी घटना की हमारी समझ से पैदा हुई एक प्रतिक्रिया मात्र है । एक ही घटना के प्रति दो लोग बिलकुल अलग-अलग प्रतिक्रिया दे सकते हैं । उदाहरण के लिए डीनर के उपरांत भाषण की बात एक अनुभवहीन वक्ता के दिल में भय पैदा कर सकता है, लेकिन एक तेज-तर्रार वक्ता इसे अपने विचारों को लोगों तक पहुँचाने का एक सुनहरे अवसर के रूप में लेता है । लेकिन अगर आपको ये पता हो कि किसी घटना या कार्य के नकारात्मक प्रभाव को मानसिक रूप से अपने मन मुताबिक

सकारात्मक प्रभाव में बदला जा सकता है, तो सभी हालातों में एक शानदार परफार्मेंस दे सकते हैं ।

३२. स्टीफन कोवे लिखित, 'द सेवन हैबिट्स आफ हाइली इफेक्टिव पीपुल', का अध्ययन करें । यह व्यावहारिक सहज ज्ञान का खजाना है । आपके व्यक्तित्व के विकास और व्यक्तिगत संबंधो में प्रगाढ़ता लाने की इसमें गहरी अंतदृष्टि दी हुई है ।

३३. अॉडियो टेप के उपयोग को अपनी आदतों में शुमार कर लें । अधिकतर आत्म-साधना प्रोग्राम और पुस्तकें अॉडियो-टेप के रूप में मिलती हैं । काम पर जाते समय रास्ते में, बैंक के सामने लगी कतार में जब खड़े हों या फिर जब अपने बर्तन साफ कर रहे हों, इन प्रेरणास्पद सामग्रियों को सुनें । अपने कार को चलायमान कॉलेज बना लें और कार की ड्राइविंग करते समय ज्ञान को अपना जिगरी दोस्त । अपने खाली समय को प्रभावशाली ढंग से सृजनात्मक कार्यों में लगा सकते हैं । इन अवसरों का उपयोग ज्ञानार्जन में कर सकते हैं । इस तरह अपने दिमाग और इसकी अपार संभावनाओं का निरंतर विस्तार करते रहें ।

३४. हर दो सप्ताह में एक बार उपवास रखने की कोशिश करें । उपवास के दौरान केवल फल के जूस पीयें और ताजे फल का सेवन करें । इससे आप पहले से ज्यादा ऊर्जावान, निर्मल और सजग महसूस करेंगे । उपवास का आपके आत्म-विश्वास पर सकारात्मक असर पड़ता है ।

३५. अपने कार्यालय में रेडियो-कैसेट प्लेयर रखें और कोमल व शांतिदायक संगीत सुनते रहें । अपने कार्यस्थल पर सुख-प्रदायक सेंट और प्रेरक पिक्चर रखें । इससे आपका काम पहले से ज्यादा मजेदार हो जायेगा । आप एक अत्यंत सुखद एहसास करने लगेंगे ।

३५. विमान से ट्रिप पर जाने के दौरान समय की ऐसी व्यवस्था करें कि आप आधा घंटा एअरपोर्ट के बुकस्टोर में बिता सकें । यहाँ पर हमेशा अद्यतन और अच्छी-से-अच्छी आत्म- साधना की पुस्तकें और टेप उपलब्ध होते हैं । हवाई यात्रियों का एक वर्ग इसे काफी मूल्यवान समझता है ।

३६. जेम्स एलन की पुस्तक 'एज अ मैन थिंक्थ' का अध्ययन करें । इस छोटी-सी पुस्तक को सिर्फ एक बार नहीं बारंबार पढ़ें । इसमें एक परिपूर्ण और खुशहाल जीवन जीने के व्यावहारिक सहज ज्ञान उपलब्ध हैं ।

३७. याद रखें की क्षमाभाव का गुण कुछ ही लोगों में पाया जाता है । लेकिन यह मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए बहुत ही उपयोगी है । मार्क ट्वेन ने लिखा है कि क्षमाभाव वह खुशबू है, जिसको नीलपुष्प उन्हीं एड़ियों पर छोड़ जाते हैं, जिन्हें वे कुचल देती हैं । क्षमाभाव ऐसे हालातों में प्रयोग करने की आदत डालें, जहाँ आमतौर पर मुश्किल प्रतीत होता है । अपनी भावनात्मक मांसपेशियों का नियमित उपयोग करें, तो मामूली गलतियों, टिप्पणियों और छींटाकशियों से आप अप्रभावित रहते हैं । आपका ध्यानस्थ और प्रशांत मन बाहरी चीजों से अभेद्य रहता है ।

३८. अपना कप खाली रखें । भरे कप में और ज्यादा कोई चीज नहीं आ सकती । इसी तरह जो मानता है वह कोई भी अन्य चीज नहीं सीख सकता, तो जल्द ही उसमें ठहराव आ जाता है और उसके आगे बढ़ने की संभावना खत्म हो जाती है । एक सुरक्षित, परिपक्व व्यक्ति वह है, जो हर अवसर में नयी सीख की संभावना देखता है । गुरुओं के भी गुरु होते हैं ।

३९. द टू मिनट माइंड ध्यान की एकाग्रता बढ़ाने का एक उत्तम व्यायाम है । बस आप अपनी कलाई घड़ी की सेकेंड की सुई पर दो मिनट के लिए टकटकी लगाकर देखें, इतने समय तक किसी भी दूसरी चीज के बारे में न सोचें । शुरू-शुरू में आपका दिमाग भटकेगा, मगर २१ दिनों के अभ्यास के बाद धीरे-धीरे आपका ध्यान केंद्रित होने लगेगा । लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पैदा कर व्यक्ति अपनी सफलता पक्की कर सकता है । ध्यान केंद्रीकरण मांसपेशी की क्षमता बढ़ाना सीखें । फिर कोई भी काम आपके लिए मुश्किल नहीं होगा ।

४०. भाषण देने से पहले एक कप गर्म पानी ग्रहण करें । रोनाल्ड रीगन ने शहद जैसी वाणी बनाये रखने के लिए यही रणनीति अपनायी थी । सार्वजनिक भाषण देने की कला में निपुणता हासिल करना एक महान लक्ष्य है । इसको हासिल करके रहें । आपका आकलन आपकी संवाद हुनर के आधार पर किया जायेगा ।

४१. किसी से मिलते समय सुदृढ़ और दृढ़निश्चय के साथ खड़े हों । लगातार बेचैनी, आँखें मिलाने से बचना और उथली श्वसन-क्रिया चंचल और कमजोर दिमाग की प्रभावी पहचान है ।

४२. कामकाज में सुदृढ़ रहें तो, आपमें भी दृढ़ता का जन्म होगा । साहसी बनें और अपने क्रिया-कलापों से दूसरों को प्रेरित करें । हमेशा समझदारी से काम लें ।

४३. आप यह न पूछें कि यह दुनिया आपके लिए क्या कर सकती है, बल्कि यह बतायें कि आप इस दुनिया के लिए क्या कर सकते हैं । सेवा को अपने जीवन का महत्वपूर्ण लक्ष्य बनायें । समय का यह सबसे परितोषकारी निवेश है । याद रखें कि जीवन के संध्याकाल में, जब अपनी तरफ से सब कुछ कर चुके होते हैं, आपके जीवन की गुणवत्ता ही बताती है कि दूसरों के प्रति योगदान की आपकी गुणवत्ता क्या है । अपनी समृद्ध विरासत से अपने आसपास के लोगों का जीवन आनंदपूर्ण बनायें ।

४४. सप्ताह में एक बार बिलकुल भोर में उठें । दिन का यह सबसे जादुई समय होता है । शांत-चित्त रहें, टहलने के लिए निकलें । लंबी देर तक उष्ण शॉवर के नीचे नहाने का आनंद लें । इसके बाद १०० बार हाथ की कसरत करें । एक क्लासिक पढ़ें । आप जीवंत और उर्जा से भरपूर महसूस करेंगे ।

४५. थोड़ा एकांत में रहें । हर किसी को अपने बारे में हरबात न बताएं । एक रहस्यमयता कायम रखें ।

४६. सार्वजनिक भाषण की कला में प्रवीणता हासिल करें । कुछ जन्मजात वक्ता होते हैं । एक महान ट्रायल वकील बुरी तरह हकलाता था । लेकिन हिम्मत और आत्मविश्वास के बलपर वह एक शानदार वक्ता बन गया । आपके लिए आपका कोई भी एक रोल मॉडल काफी कारगर और विचारों का आदान-प्रदान करने में काफी प्रभावशाली होता है । ऐसे मॉडल को विजुअलाइज करें । उसकी तरह खड़ें हों, मुस्करायें और उसकी तरह बातें करें । इसके परिणाम से आप चौंक जायेंगे ।

४७. व्यक्तित्व विकास और जीवन-पर्यंत सफलता के लिए मनोबल उत्प्रेरक वक्ताओं की मदद लें । व्यक्तित्व विकास की भावना को महत्व को अपने मनो-मस्तिष्क में निरंतर प्रज्वलित रखने के लिए हर माह प्रेरणास्पद व्याख्यान कार्यक्रम अटेंड करें । दो घंटे के सेमिनार में आपको वह शक्तिशाली तकनीक और रणनीति सीखने को मिल सकती है,जिसे दूसरों को सीखने और परिष्कृत करने में सालों लग गये । ऐसा बिलकुल न कहें कि नये विचारों के लिए आपके पास समय नहीं है ।

४८. डेनिस होले लिखित अद्भुत किताब - 'डिस्कवरिंग हैप्पिनेस' - का अध्ययन करें । उत्तम स्वास्थ्य और परम सुख की प्राप्ति के लिए यह आपको नये क्षितिज का निर्माण करेगा ।

४९. मानसिक एकाग्रता की वृद्धि के लिए एक पुस्तक के वे अनुच्छेद पढ़ें, जिसे आपने पहले कभी न पढ़ा हो । फिर इनका शब्दश: पाठ करें । रोजाना बस ५ मिनट इनको

दोहरायें । कुछ महीनों की कोशिश के बाद इसके परिणाम आप खुद ही देख लें ।

५०. पहले ५, फिर १० किमी दौड़ में भाग लेने की कोशिश करें । दूसरे फिटनेस प्रेमी सैकड़ों लोगों के साथ दौड़ने के दौरान प्राप्त रोमांच का अनुभव काफी उल्लसित करने वाला होता है । अपनी क्षमता का निरंतर विकास करते रहने से शीघ्र ही आपकी संभावनाओं के दरवाजे खुलने लगते हैं । आपकी आकांक्षाओं के अनुसार आपका शरीर काम करता है ।

५१. यह सिद्ध हो चुका है कि खुशबू राहत और मनबहलाव का एक कारगर उपाय है । सेंट आपकी सोच और मनोदशा पर उल्लेखनीय प्रभाव डालता है । संतरे का तेल और लौंग का तेल अपने पास जरूर रखें । उबलते पानी से भरे कप में इनमें से किसी तेल की कुछ बूँदें डालें फिर कुछ मिनट तक इनके महकते भाप को सूँघें । इस भाप को अपने कमरे में भी फैलने दें । इससे आपको शांति और सुकून हासिल होगा । सेव की खुशबू वाले वातावरण में अच्छी नींद आने की पुष्टि होती है ।

५२. शाम के भोजन के बाद आधे घंटे तक चहलकदमी करने की आदत डालें । प्राकृतिक वातावरण में टहलना सबसे बढ़िया होता है । टहलना आदर्श प्राकृतिक व्यायाम है । टलहते समय अपने काम, बिल या फिर जीवन में मौजूद चुनौतियों के बारे में बिलकुल विचार न करें प्राप्त होनेवाले लाभों पर इससे नकारात्मक असर पड़ता है । टहलने का केवल आनंद लें । अपने आसपास के वैभव पर गौर करें । अपनी ज्ञानेंद्रियों को प्राकृतिक सौंदर्य और हवा की ताजगी का पान करने दें । काफी लोग, जो जवान रहने का राज जानते हैं, वे टहलने की कला के भी महारथी होते हैं ।

५३. व्यायामशाला में वजन उठाने का अभ्यास शुरू करें । मजबूत शरीर वाले मानसिक रूप से भी मजबूत होते हैं । उम्र के साथ अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमता का ह्रास न होने दें । मैराथन में ७५ साल के वृद्ध हिस्सा ले रहे हैं । ८० साल की वृद्ध महिलाएं एवरेस्ट नाप रही हैं । ९० साल के दादा-दादी एक समृद्ध और सृजनात्मक जीवन जी रहे हैं । आप चाहे १३ के हों या ९३ साल के, चुस्त-दुरुस्त रहें, मनोबल ऊँचा रखें और जोश व उत्साह से भरपूर जीवन जीयें ।

५४ जिनके लिए काम कर रहे हैं, उनसे बहसबाजी न करें, वरना बहस में हार से कहीं ज्यादा का नुकसान होगा ।

५५. बिजनेस पोशाक की शब्दावली में गहरे रंग का शूट (नेवी ब्लू और चारकोल ग्रे) शक्ति, परिष्कार और अथॉरिटी को प्रतिबिंबित करता है । किसी राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री

को आपने कभी भूरे रंग के शूट में देखा है?

५६. अपने बिजनेस ग्राहकों और दूसरे करीबी लोगों से अपने संबंधों को मजबूत करने के लिए उन्हें नियमित तौर पर हस्तलिखित नोट भेजते रहें । यह व्यवस्था करें जो आपको इस नेटवर्क को माह में कम-से-कम एक बार कुछ महत्वपूर्ण भेजने की याद दिलाता रहे । जब आप छुट्टियों में दूर हों, तो उन्हें पोस्टकार्ड भेजने की आदत डालें । अगर आपको कुछ सैकड़े पोस्टकार्ड खरीदना हो और घंटे भर लिखने में समय लगनेवाला हो, तो परेशान न हों । समय के अच्छे निवेश का यह एक शानदार तरीका है । यह भी एक अच्छा आइडिया है कि आप अपनी पसंद का कोई आलेख अपने संपर्की लोगों को भेजें, और उसके साथ एक हस्तलिखित नोट भी डालें कि आप उनकी दोस्ती को कितना महत्व देते हैं । आप एक सीईओ, एक छात्र, एक सेल्सपरसन या माता-पिता कोई भी हों, संबंध निर्माण पर हमेशा मुख्य जोर दें ।

५७. संतुलन और आत्मसंयम प्रसंन्नचित्त और आनंदपूर्ण जीवन के दो मूलाधार कारक हैं । व्यक्ति को अपने सभी क्रिया-कलापों में संतुलन कायम रखना चाहिए । किसी भी अति में लिप्त नहीं होना चाहिए ।

५८. किसी भी चाइनीज हर्बल शॉप पर मिलनेवाले जैस्मिन-टी का सेवन करें । यह आपके सामान्य स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम और काफी सुकूनकारक है । अच्छी चाय बनाने के लिए गर्म पानी के प्याले में ताजा अदरक के कुछ टुकड़े डालने की कोशिश करें । इससे शरीर में जोश का संचार करेगा और आपकी शारीरिक सेहत अपने चरम पर होगी ।

५९. समय का कारगर प्रबंधन आपको अपने काम निबटाने के काम ही नहीं, बल्कि ज्यादा मौके उपलब्ध कराता है । इससे आपको उन कार्यों को करने में आसानी होती है, जिसे आप करना चाहते हैं, न कि जिसे आपको करना है ।

६०. व्यक्तिगत विकास संबंधी पुस्तकों को वेदवाक्य न मानें । इन्हें पढ़ें लेकिन उपयोगी विचारों को ही ग्रहण करें । कुछ लोग समझते हैं कि इसके सारे सुझावों को ग्रहण करना चाहिए और इसकी तकनीकों अति की सीमा तक अपना लेते हैं । हर पुस्तक में लाभार्थ एक औजार याकि रणनीति होती है । वही लें, जो जरूरी है, जो आपके काम का हो और उसे फेंक दें, जो आपके काम का न हो ।

६१. एडवेंचरर बनें । जोश से भरपूर और जिंदादिल बनें । फिर बच्चे हो जायें । माह में एक बार व्हाइट वाटर रैफ्टिंग, स्क्यूबा डाइविंग, विंड सर्फिंग, राकक्लाइंबिंग, मार्शल

आर्ट्स क्लब में शामिल होने, सेलिंग, डीप सी फिशिंग या कैंपिंग जैसे नये और रोमांचकारी क्रिया कलापों को एंज्वाय करने की योजना बनायें । इससे आपके जीवन में गहराई आयेगी और आपको सहयोगियों के साथ आपके संबंध मजबूत बनेंगे, परिणामस्वरूप आप उमंगित और जवान महसूस करेंगे ।

६२. प्रकृति की गोंद में समय बितायें । प्राकृतिक वातावरण का संवेदनाओं पर गहरा असर पड़ता है । इससे नूतनता, तरोताजगी और शांति का एहसास होता है । युगों से जीवन के मैदान के उत्तम खिलाड़ी प्रकृति की गोंद में समय बिताने का महत्व अच्छी तरह से समझते रहे हैं । कैंप लगायें या फिर सिर्फ वनांचल में चहलकदमी करें । कलकल करती जलधारा के पास बैठें । अपना खुद का नन्हा-सा बगीचा लगायें । भीड़ भरे शहर के बीच यह आपके लिए नखलिस्तान का काम करेगा । प्रकृति के साथ दोस्ती कर आप अपने जीवन में शांति, संतुष्टि और समृद्धि हासिल करेंगे ।

६३. इस प्रबुद्ध उक्ति को याद करें : ''स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क रहता है ।'' तन की कभी उपेक्षा न करें । मस्तिष्क के साथ इसका घनिष्ठ संबंध है । तन एक मंदिर है । इसमें अच्छे-से-अच्छे ईंधन का इस्तेमाल करें, नियमित व्यायाम करें, इसकी देखभाल करें ।

६४. इतने मजबूत बनें कि आपकी मानसिक शांति को कोई भंग न कर सके । एक प्रख्यात बॉक्सर काफी नाखुश था । इसकी वजह पूछे जाने पर उसने कहा : ''मैं हमेशा नकारात्मक बातें सोचा करता था।'' अपनी कामनाओं पर रोक लगायें । लक्ष्य-केंद्रित और ध्यानस्थ रहें, अभ्यास से संभव है । एक भी नकारात्मक विचार के नुकसान की भरपायी नहीं कर सकते ।

६५. सोने से तीन घंटा पहले न खायें । इससे पाचन-शक्ति अच्छी रहती है । नींद सुखकारक होती है । गहरी और तरोताजा करनेवाली नींद के लिए नियमित व्यायाम करना न भूलें । बिस्तर पर जाने से पहले थोड़ा मन-बहलाव करें । काम को बिस्तर पर न लायें । न ही उत्तेजित करनेवाला विचार दिमाग में लायें । सोते समय खुद को इतना आराम में ले जायें, जैसे कि बेबी को एक मधुर और शामक लोरी सुनायी जा रही हो । और अंत में जैसा कि लियोनार्डो डा विंसी ने कहा था : ''अच्छे से गुजरा दिन सुखद नींद लेकर आता है ।''

६६ अपने नाम को लेकर सतर्कता बरतें । अगर अच्छा नाम है, तो आपको शिखर पर लेकर जायेगा । लेकिन अगर खराब है, तो फिर से करना मुश्किल होगा । हमेशा अपने

कामकाज पर चिंतन करें । ऐसा कभी न करें, जिसके बारे में अपनी माँ को बताने में आपको गर्व न हो । मस्ती करते समय हमेशा दूरदृष्टि और सहज बुद्धि का खयाल रखें ।

६७. ऐसे परामर्शदाता की खोज करें, जो आपका आदर्श हो और आपकी प्रगति में आपका मार्गदर्शन करे । दुनियाभर की गलतियाँ पहले की जा चुकी हैं ऐसे में दूसरों के अनुभवों का फायदा हम क्यों न उठायें ? ऐसे आदमी से मिलें, जो साहसी होने के साथ, दूसरों का लिहाज करता हो, ऐसा व्यक्ति जो परिपक्व हो । आपके परामर्शदाता के मन में सिर्फ आपका हित हो । वह आपसे इतना वरिष्ठ होना चाहिए कि जिस विषय में आप उससे मदद चाहते हैं, उसमें वह अच्छा मार्गदर्शन कर सके । हर किसी को तारीफ और सराहना रास आती है । एक अति व्यस्त एक्जीक्युटिव भी ऐसे व्यक्ति की मदद के लिए समय निकाल लेगा, जो उसका सम्मान करता है और उसकी सलाह की कीमत करता है ।

६८. अपनी कमजोरियों की एक सूची बनायें । एक सच्चे आत्मविश्वासी और प्रज्ञावान व्यक्ति को भी अपने में एक कमजोरी नजर आ जाती है और उसे क्रमबद्ध तरीके से दूर करने की कोशिश करता है । गौर करें कि महानतम और ताकतवर लोगों में भी कमजोरियाँ रही हैं । इन कमजोरियों को छुपाने में कुछ दूसरों से बेहतर होते हैं । आप यह भी कर सकते हैं कि अपने सर्वोत्तम गुणों को जानें और उनका प्रवर्द्धन करें ।

६९. शिकायत कभी न करें । एक सकारात्मक, मजबूत, ऊर्जावान और जोशीला इनसान बनें । शिकायत करने की मनोवृत्ति वाले व्यक्ति सनकी और हमेशा चीजों में नकारात्मक बातें ढूँढ़ा करते हैं । इनसे लोग डरके मारे दूर रहते हैं और वे हर काम में विफल साबित होते हैं । विशुद्ध मनोवैज्ञानिक नजरिए से देखें, तो चीजों की दो बार रचना होती है : पहले दिमाग में और फिर वास्तविकता में । सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करें । मानसिक रूप से इतना सख्त बनें कि आपको आपके निर्धारित सफलता के मार्ग से कोई भी चीज विचलित न कर सके । आप जो कुछ भी चाहते हैं, उसको विजुअलाइज करें और उस पर भरोसा करें । निश्चित तौर पर आप उसे हासिल करेंगे ।

७०. अपने मित्रों की कमजोरियों को नजरअंदाज करें । यदि आप दोष ढूँढ़ेंगें तो वो मिल ही जायेंगे । इतनी परिपक्वता दिखायें कि दूसरों की मामूली विफलताओं की उपेक्षा कर सकें । उनमें जन्मजात अच्छे गुणों को देखें । हम हर किसी से सीख सकते हैं । हर व्यक्ति के पास अपनी एक कहानी, जोक और एक पाठ होता है, जिससे हम सीख ले सकते हैं । इन चीजों के प्रति अपने दिमाग की खिड़की खुली रखें तो आपको ढेर सारी चीजें सीखने को मिल सकती हैं । खुशहालपूर्ण जीवन के लिए मित्र काफी महत्वपूर्ण

होते हैं । विशेषकर ऐसे मित्र जिन्होंने अपने अनुभव आपके साथ बाँटें हैं और आपके साथ हँसी-मजाक के पल बितायें हैं । मित्र बनाने के लिए कड़ी मेहनत करें । इस तरह के संबंध आपको मजबूत और समृद्ध बनाते हैं । मित्रों को कॉल करें और उनके लिए किताबें या ऐसी चीजें उपहार के रूप खरीदें, जिसको वे एंज्वाय कर सकते हैं । 'ला आफ फार्म' संबंधों के साथ बाकी जीवन पर भी लागू होता है : आप जो बोते हैं, वही काटते हैं । अच्छे मित्र पाने हैं, तो पहले अच्छे मित्र बनें ।

७१. ध्यालु दयालु बनें और दूसरों का लिहाज़ करें । लेकिन इसके साथ सयाने भी बने और यह जाने की आपको कब सख्त और निडर बनना है । यह एक सुगठित चरित्र की निशानी है । इससे निश्चित तौर पर आप सम्मान हासिल कर सकेंगे । मित्रता पर किताबें पढ़ना और अच्छा स्रोता बनकर, दूसरों की हार्दिक प्रशंसा कर व आपसदारी कौशल को परिष्कृत कर संबंधों को बढ़ाना काफी उपयोगी है । सच्चे अर्थों में सफल होने के लिए हमें सांसारिक अनुभवजन्य ज्ञान और समझबूझ जैसे कौशल को बढ़ाना होगा । मानव मनोविज्ञान में विशेषज्ञता हासिल करें । लोगों को पढ़ें । किसी को अपना नाजायज फायदा न उठाने दें । अपने आसपास की राजनीति के प्रति जागरूक रहें । फालतू की गपबाजी और आफिस की राजनीति से ऊपर उठें । समझें कि ये चीजें मौजूद हैं । अपने पीठ के पीछे घट रह बातों की जानकारी रखें ।

७२. अपनी एक अति-सक्षम, मजबूत, अनुशासित, शांत और शालीन छवि बनायें । दुनिया के सामने अपनी जो छवि बना रहे हैं और अपने आंतरिक व्यक्तित्व के बीच तालमेल बिठायें । अपने चारों तरफ एक वास्तविक समझदार इनसान के रहस्यपूर्ण संसार का निर्माण करें । आप अपने, अपनी रणनीति और अपनी महत्वाकांक्षाओं के बारे में हर बात हर किसी को न बतायें । इस संसार में सफल लोग बोलने से पहले तीन बार सोचते हैं, क्योंकि एक बार कही गयी बात को वापस नहीं लिया जा सकता । चीजों को बिलकुल आसान बनायें - आपको लोग प्रकृति-प्रदत्त इनसान कहने लगेंगे। केवल अच्छी बातें कहें,देखिए लोगों का झुंड आपकी ओर उमड़ने लगेगा । दूसरों के बारे में कभी बुरा न कहें । लोगों को एहसास होगा कि आप पीठ पीछे उनकी छवि मटियामेट नहीं करेंगे । अपने चरित्र का निर्माण करें और एक बेहद सिद्धांतपूर्ण जीवन जीयें ।

७३. एक नियम है कि घनिष्ठता से घृणा का जन्म होता है । सितारे जमीन से सुदूर ऊपर होते हैं । बेहद करीब लोगों को छोड़कर बाकियों से दूरी बनाये रखें । एक बार लोगों को किसी नेता के बारे में पूरी जानकारी हो जाती है, जिस प्रभामंडल पर उसकी सत्ता और रहस्य का निर्माण होता है, वह खो देता है । उदाहरण के लिए बहुत लोग रोनाल्ड रीगन

को एक उत्तम नेता मानते थे । उन्होंने अपनी छवि अमेरिका के हित को सर्वोपरि रखने वाले एक भोले-भाले और लिहाज करनेवाले राजनेता की बनायी थी । विश्व नेताओं की जमात में सभी की उन पर नजर रहती थी । काले शूट में उनको लोग सम्मान की नजर से देखते थे । उनके चारों तरफ सत्ता के लटके-झटके जैसे कि राजनीतिक सहायक, सुरक्षा अफसर और लिमोसीन मोटरगाड़ियों का काफिला होता था । वे जब भी दिखायी देते तो सत्ता और शक्ति के विचार दिमाग में कौंधने लगते थे । कभी आपने इस राष्ट्रपति को अपने पूल में कपड़े उतारकर तैरते हुए देखा ? लंबी नींद के बाद गाउन पहने, अस्त-व्यस्त बालों और उनकी बढ़ी दाढ़ी के बारे में आप कितना जानते हैं ? रीगन की देखभाल करनेवाले कभी भी इन चीजों की झलक नहीं लेने देते थे, क्योंकि इससे उनकी सत्ता की धारणा से लोगों का ध्यान बँटता था । अमेरिका को ये नजारे नहीं देखने को मिले । क्लिंटन के जमाने में सब बदल गया । आपने राष्ट्रपति को बिग मैक्स खाते, पूरे बिज़नेस शूट में बेसबाल कॅप पहने देखा । हालाँकि ये सीन पब्लिक को प्यारे लगते हैं, लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं कि राष्ट्रपति हमें ज्यादा परिचित थे, हमारे बीच में से ही कोई, सितारों की तरह पहुँच से बाहर नहीं, जमीन से ज्यादा करीब ।

७४. स्वयं को व्यवस्थित करना सीखें । यह कहना गलत है कि समय का सटीक प्रबंधक बनने और सुस्पष्ट निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार जीवन जीने से हम अनम्य और असहज हो जाते हैं । जबकि सच्चाई ये है कि समुचित प्रबंधन से व्यक्ति न केवल महत्वपूर्ण कार्य निबटाने में सफल होता है, बल्कि फुरसत के पल का आनंद उठाता है । समय के अच्छे प्रबंधन से मौज-मस्ती और आराम का पूरा समय प्राप्त होता है । दूसरी बहुत जरूरी प्रतिबद्धताओं की तरह सप्ताह में इन महत्वपूर्ण कालावधियों का भी कार्यक्रम निर्धारण किया जा सकता है । किसी की भी बलि नहीं चढ़ायी जाती है । खुद को अनुशासित करें । तात्कालिक और अर्जेंट, मगर गैर-महत्वपूर्ण काम (जैसे फोन करना) पर समय बरबाद करने के बजाय, जीवन उद्देश्य के लिए सचमुच सार्थक क्रिया-कलापों पर मन लगायें । इस तरह की गतिविधियों में आत्म-तरोताजीकरण और चिंतन, विश्वास आधारित संबंध निर्माण और एक-दूसरे का सम्मान, शारीरिक व्यायाम, अध्ययन, और अपने समुदाय में सेवा का कार्य जैसी बातें शामिल हैं ।

७५. वर्तमान घटनाओं, नवीनतम पुस्तकों और लोकप्रिय रुझानों की जानकारी रखें । परम सफल लोग रोजाना पाँच-छह अख़बार रोजाना पढ़ते हैं । आपको हर अखबार की हर खबर पढ़ने की जरूरत नहीं है । यह जानना आपका काम है कि किस पर आपको फोकस करना है, किसकी अनदेखी करनी है, बाद में पढ़ने के लिए किसकी कतरन रखनी है । (कई सफल व्यक्ति ढेर सारी मैंगजीन और अखबार को छानते हैं, काम के

आलेखों की कतरने जुटाते हैं, बाद में पढ़ने के लिए इनकी फाइलें बनाते हैं ।) ज्ञान एक शक्ति है। चाहे आप उद्यमी हों, कार्पोरेट दिग्गज हों, या परिवार के मालिक हों, मात्र एक आइडिया से अपना और अपने आसपास के लोगों का जीवन बदल सकते हैं । इसका जवाब गेट्स, एडिसन और बेल से पूछें ।

७६. जीवन के साथी का चुनाव करते समय यह याद रखें कि यह आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण निर्णय है । आपको ९० फीसदी सहयोग, खुशी और परिपूर्णता वैवाहिक संबंध से प्राप्त होती है, इसलिए इसका चयन बेहद समझदारी से करें । स्नेह, विनोद-प्रियता, बुद्धिमानी, एकनिष्ठता, परिपक्वता, मनोदशा, संगति और केमिस्ट्री जैसे गुणों पर गौर करें । इन गुणों की उपस्थिति में आप के संबंध सफल होने की पूरी संभावना है । मंथर गति से चलें और आप खुद को किसी के असहज निर्णय में फँसने का मौका न दें ।

७७. अपनी व्यक्तिगत प्रगतिगत गतिविधियों के बारे में किसी से डिसकस न करें । अपने मानसिक और भावनात्मक विस्तार की रणनीति सिर्फ आपकी है । शायद दूसरे आपकी आत्म-साधना की कीमत न समझ सकें । वे यह कहते हुए आपकी सफलता का श्रेय आपको न दें कि आप उनकी तकनीक पर आश्रित थे । इस तरह की आत्म-विकास की गतिविधियों को अपने तक सीमित कर रखें ।

७८. साप्ताहिक विश्राम की समय-सारणी बनायें । इस पर कड़ाई से चलें । अपनी कंपनी के अध्यक्ष या अपने सबसे अच्छे क्लाइंट के साथ महत्वपूर्ण मीटिंग के लिए निर्धारित समय में दूसरे कामकाज का कार्यक्रम नहीं बना सकते । फिर अपने लिए किसी समय को क्यों स्थगति करें ? हमें अपने लिए विचार करने, सुस्ताने और अपनी बैटरी को रीचार्ज करने के लिए समय रखना चाहिए । ये खुद को तरोताजा रखने के क्रिया-कलाप हैं । इससे हम अपनी पूरी क्षमता से काम करने में समर्थ बने रहते हैं । यह अति महत्वपूर्ण कालावधि होती है ।

७९. हमारा ८३ फीसदी संवेदनात्मक इनपुट हमारी आखों से प्राप्त होता है । किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपनी आँखें बंद करें । इससे ढेर सारी विचलन खत्म हो जाती है ।

८०. अपनी चाहतों के स्वामी, मगर अपनी चेतना के गुलाम बनें ।

८१. रोजाना तैरने की आदत डालें । इससे उत्तम स्वास्थ्य, आराम, एकाग्रता और छरहरेपन की प्राप्ति होती है । तैरने से शरीर पर किसी तरह का तनाव नहीं होता ।

फेफड़े का अच्छा व्यायाम हो जाता है । कम समय में काफी अच्छे ढंग से हो जाता है । याद रखें कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क रहता है ।

८२. जो लोग आज अच्छा कर रहे हैं, वे अपनी कल की खुशियाँ पक्की कर रहे हैं ।

८३. अपनी निर्धारित योजना के अनुसार काम करना सफल समय प्रबंधन का राज है । हाथ में जो काम लिया है, उस पर अपना पूरा ध्यान लगायें । इससे आप अपना सभी लक्ष्य तो हासिल करेंगे ही और सबसे महत्वपूर्ण काम करने के लिए आपके पास समय भी होगा । हालाँकि लचीलापन अपनाना बहुत जरूरी है । (धनुष ज्यादा तानने से टूट जायेगा) निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार काम करने के लिए साधारण से अनुशासन की जरूरत होती है ।

८४. विजुअलाइजेशन की उत्तम तकनीक : यदि किसी चीज को लेकर परेशान हों, तो परेशानी को अपने शब्दों में एक कागज पर उतार दें । अब कागज को आग लगा दें और परेशानी को ज्वाला में भस्म होते देखें । महान मार्शल आर्ट्स मास्टर ब्रूस ली ने मानसिक नियंत्रण की इस तकनीक का नियमित रूप से उपयोग किया था ।

८५. अपनी परेशानी को कई खंडों में बाँटें । अपनी समस्याओं पर गहराई से विचार करने के लिए एक समय निर्धारित करें और इससे निबटने का एक खाका तैयार करें व विकल्पों पर विचार करें । एक बार ऐसा करने के बाद फिर से समस्या के बारे में न सोचने और उसमें बारंबार न उलझने की मानसिक क्षमता पैदा करें । मानव मस्तिष्क एक विचित्र जीव है : जीन चीजों को हम भूलना चाहते हैं, वह बारंबार दिमाग में चला आता है । जिन्हें याद करना चाहते हैं, वह नदारद रहता है । दिमाग मांसपेशी जैसा होता है, इससे जितना ही मोड़ते-मसलते हैं, उतना ही मजबूत होता चला जाता है । इसे अपना नौकर बनाकर रखें । इसको सर्वोत्तम पोषण और सूचनाएं प्रदान करें । यह आपकी अच्छी सेवा करेगा । भरोसा करेंगे तो आपके लिए जादू का काम करेगा ।

८६. जीवन के मैदान के शीर्ष खिलाड़ी शारीरिक रूप से शांत और मानसिक रूप से व्यस्त होते है ।

८७. अपनी मानसिक क्षमता का पूरा इस्तेमाल करने के लिए आपको शारीरिक रूप से आराम और विश्रांत की दशा में होना चाहिए । अब इसमें कोई संदेह नहीं रहा कि मन और शरीर के बीच संबंध होता है । जब शरीर नरम, तनावमुक्त होता है, तो दिमाग भी स्पष्ट, शांत और केंद्रित होता है । इसीलिए योग काफी लाभदायक होता है । इससे शरीर आराम की दशा में और दिमाग शांत होता है । रोजोना १५ मिनट की स्ट्रेचिंग भी तनाव

दूर करने में मददगार होती है, जो कि जटिल और भाग-दौड़ भरी जिंदगी से पैदा होता है । मसाज कराने की कोशिश करें । शरीर को विश्राम दें, तो दिमाग को विश्राम मिलता है ।

८८. अगले पाँच सालों के लिए विस्तृत आर्थिक योजना बनायें और इसके अनुसार चलें । यदि जरूरत हो तो आर्थिक सलाह भी लें । एक कारगर आर्थिक कुशलता हासिल करना काफी सरल है : अपनी लंबी अवधि की विकास योजनाओं के लिए कमाई का १० फीसदी बचायें । (अपने वेतन का यह हिस्सा खर्च करने से पहले अलग कर लें) । अगर अगले ३० सालों तक सालाना १५ फीसदी की रीटर्न के साथ प्रति माह २०० डालर का निवेश करते हैं, तो आपकी झोली में १.४ मिलियन डालर आ जाते हैं । यदि मनी के साथ समझदारी दिखायें तो अच्छा निवेश कर सकते हैं । आर्थिक सुरक्षा के साथ हम व्यक्तिगत स्वतंत्रता की तरफ बढ़ते हैं ।

८९. रीडर (पढ़ने वाले), लीडर होते हैं । अमेरिका के राष्ट्रपति बिल क्लिंटन ने अॉक्सफोर्ड में अपने छोटी-सी समयावधि में ३०० पुस्तकें पढ़ डाली थीं । कई बड़ी सफलता हासिल करने वाले एक दिन में एक किताब पढ़ डालते हैं । ज्ञान और जानकारियाँ हासिल करें । हम जानकारियों के युग में जी रहे हैं । सक्रिय लोग इनका उपयोग अपने फायदे में कर सकते हैं । ज्ञान बढ़ने के साथ-साथ हमारी निडरता में वृद्धि होती है ।

९०. सोने से पहले और सुबह उठने के ठीक बाद कुछ सकारात्मक और प्रेरणास्पद चीजें पढ़ने की आदत डालें । शीघ्र ही आपको इसका फायदा दिखायी देगा । क्योंकि इनके विचार आपको पूरे दिन प्रेरित करते रहेंगे ।

९१. एक गतिशील, करिश्माई व्यक्तित्व के विकास को अपना लक्ष्य बनायें । इस तरह के गुणों का विकास करने की संभावना थोड़ा बहुत हम सबमें होते है, मगर कुछ ही कर पाते हैं । राष्ट्रपति केनेडी की जवानी बीमारी में गुजरी, लेकिन अपनी शारीरिक समस्याओं पर पार पाते हुए वे अमेरिकी इतिहास के सबसे करिश्माई और कौतूहलकारी राजनीतिक हस्ती बन गये । छोटी-सी शुरुआत करें । पब्लिक स्पीकिंग पर डेल कार्नेगी का कोर्स करें । लाइब्रेरी की मदद लें, जहाँ पर शानदार वार्तालाप की कला और व्यक्तित्व विकास से संबंधित किताबें उपलब्ध हों । साफ-सुथरी और हाजिरजवाबी चुटकुलों के साथ मिलनसारिता की आदत डालें । आपको मजा आयेगा और दोस्तों व सहयोगियों का एक बड़ा नेटवर्क बनाने में सफल होंगे ।

१२. वार्तालाप विषय पर एक चीनी कहावत है : ''एक बुद्धिमान आदमी के साथ महज एक वार्तालाप एक माह तक किताबें पढ़ने के बराबर है ।'' बुद्धिमान व्यक्तियों की तलाश करें और उनसे सीखें । उन्हें सिर्फ स्पार्क करने की जरूरत है, वे आपको वह सब कुछ बतायेंगे जिनकी आपको जरूरत है ।

१३. लाओत्जू ने महान व्यक्ति की तीन अति महत्वपूर्ण विशेषताएँ बतायी हैं : ''सज्जनता, मितव्ययता और विनम्रता, यह मुझे खुद को दूसरों से आगे करने से रोकता है । सज्जनता आपको निडर बनाती है । मितव्यय आपको उदार बनाता है । खुद को दूसरों से आगे करने से बचें आप उनके लीडर बन सकते हैं ।

१४. वी.जे.स्लीम ने कहा है : ''जब आपको दो संतुलित मार्गों में से किसी एक का चयन करने में मुश्किल आ रही हो, तो ज्यादा साहस की माँग करने वाले मार्ग का चुनाव करें ।'' साहस का कोई विकल्प नहीं होता । ज्यादा चलते हैं, अंगूठे को चोटिल होने का खतरा उतना ही बढ़ता है, लेकिन एक जगह खड़े रहने से बेहतर है कि चलते रहें । चांस लें, जोखिम लें, सफलता आपके ऐसे कदम चूमेगी, जिसकी आपने कल्पना नहीं की थी ।

१५. अपने जीवन-साथी के सर्वोत्तम सहयोगी बनें । ऐसे जो साथ देने के लिए हमेशा तैयार और उम्मीदों व सपनों को जगाये रहता हो । साथ-साथ प्रगति करें और संसार में दो सैनिकों की सेना के रूप में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें ।

१६. ऐसे तीन लोगों के बारे में विचार करें, जो आपके लक्ष्य और महत्वाकांक्षा को पूरा करने में आपको प्रेरणा दें, मनोबल बढ़ा सकें और सहयोग प्रदान कर सकें । इनमें से हर एक साथ अगले कुछ सप्ताहों तक मिलें । उनको उत्साह के साथ सुनें और उनके साथ विचार करें । अपनी रणनीति बनाने में उनकी मदद लें ।

१७. अपने हर एक दिन को एक सुनहला दिन बनायें । इस पुरानी कहावत को याद करें : बात यह नहीं कि आप जो हैं, उसके बारे में सोचना आपको रोके हुए है, बल्कि आप जो नहीं है, उसके बारे में सोचना आपको रोके हुए है ।

१८. जैसे कि बेमतलब के क्रिया-कलापों पर समय लगाने से बहुमूल्य ऊर्जा बरबाद होती है, वैसे ही बेमतलब की सोच पर भी ऊर्जा बरबाद होती है । जरा कल्पना करें कि आपके दिमाग कि १००० वाट की ऊर्जा है । एक परेशानी को लेकर जितनी बार आपका दिमाग आपके निर्धारित काम से भटकता है, तो दिन के आखिर में १०० वाट नष्ट हो जाता है । इस तरह शीघ्र ही पूरी ऊर्जा चली जाती है । यही दिमाग का स्वभाव

है । अगर आप इसको अनुशासित नहीं करते हैं, तो आपकी ऊर्जा खाली हो जाती है । आप का काम कम-से-कम होता है । इस पर नियंत्रण करें, तो देखेंगे कि आपके जीवन में महान चीजें घटित होती हैं । आप ज्यादा शक्तिशाली महसूस करेंगे । मुश्किल काम आसानी से कर सकेंगे । १९वीं शताब्दी के दार्शनिक हेनरी फ्रेडरिक एमिल ने बड़े सुंदर ढंग से कहा था : ''किसी काम के लिए सुगठित सोच और संकल्पशक्ति ज्यादा उपयोगी है ।''

९९. बिलकुल सही कहा गया है : क्रिया-व्यापार से आदत पैदा होती है, आदत से चरित्र का निर्माण होता है, चरित्र से भाग्य बनता है । चरित्र व्यक्ति की पहचान होती है । इसलिए अपने अनूठे, बेदाग और मजबूत चरित्र का निर्माण करें । जब तक काम करें न, तब तक यह न कहें कि आप कोई भी काम कर सकते हैं । सत्य कहें और अपने शब्दों को नाप-तोलकर कहें । विनीत, निष्कपट और शांतिप्रिय बनें ।

१००. प्रकृति के सर्वशक्तिमान कानून को याद रखें : सकारात्मक की नकारात्मक पर जीत होती है ।

१०१. संतुष्ट मस्तिष्क परम आनंद को भोगता है । लालच और भौतिक चीजों की कामना पर रोक लगाना चाहिए - इसकी जगह स्थायी खुशी और शांति हासिल करनी चाहिए । आपके पास जो है, उससे खुश हों । क्या आपको सचमुच में भौतिक संपत्ति की जरूरत है? दैनिक अभ्यास और गहरी इच्छा से धैर्य, साहस और एकाग्रता की तरह व्यक्ति आत्मसंतुष्टि का विकास कर सकता है ।

१०२. हर रोज एक नया दोस्त या एक नयी पहचान बनायें । संपर्कों को हमेशा अद्यतन रखें । घनिष्ठ संबंध एक समृद्ध और फलदायी जीवन का डीएनए (गुणसूत्र) है ।

१०३. इस प्राचीन भारतीय कहावत को याद रखें : ''जो अपने मन को जीत लेता है, वह पूरे संसार को जीत लेता है ।''

१०४. भौतिक संपत्ति को जमा करने के बजाय स्वयं की खुशी को ज्यादा महत्व दें । विचारपूर्वक किए गये कार्यों और गतिविधियों से जोशपूर्ण जीवन का विकास और पोषण किया जाता है ।

१०५. आप धारणाओं के विपरीत तनाव कोई बुरी बात नहीं है । यह हमें अपनी पूरी क्षमता से काम करने का मौका प्रदान करता है । हमारे शरीर में रसायन प्रवाहित कर मदद करता है । हाँ, ज्यादा तनाव या फिर कहें कि तनाव से राहत की कमी नुकसानदेह है । तनाव और आराम व फुरसत के समय के बीच संतुलन कायम करना चाहिए । यह

हमारे सर्वोत्तम स्वास्थ्य में सहायक है । हमारे समय के कई महान नेताओं के ऊपर कमर तोड़ देने वाले काम और ऊँचे पदों की जिम्मेदारी का भार रहा । लेकिन इन सबने मौज-मस्ती और शांति व चुनौतीपूर्ण समय के बीच तालमेल बिठाने की रणनीति विकसित कर वे आगे बढ़ते गये । राष्ट्रपति केनेडी अपने व्हाइट हाऊस कार्यालय में नियमित झपकियाँ लिया करते थे । विंस्टन चर्चिल की भी यही आदत थी । चौकस, ध्यान केंद्रित और शांत बने रहने के लिए वे हर अपराह्न को एक घंटे की नींद लिया करते थे । परम स्वास्थ्य कायम रखने के लिए मानसिक के साथ शारीरिक आराम की बहुत जरूरत है । लोग अक्सर यह सोचते हैं कि जोरदार व्यायाम, अच्छा पोषण और सुखकारक फुरसती क्रिया-कलाप सभी बीमारियों के लिए रामबाण है । इनके साथ सकारात्मक सोच और मानसिक शांति सच्ची खुशी और दीर्घायु जीवन के लिए बहुत जरूरी है ।

१०६. दिन में मानसिक अवकाश लेने की आदत डालें । किसी सुहानी सुबह के नजारे का ५ मिनट का आनंद लें । अपराह्न में गोवा समुद्र तट पर तैराकी और कश्मीर की बर्फीली वादियों में स्कीइंग का विजुअलाइजेशन करें । इसके बाद अपने व्यस्त और फलप्रद दिन की समाप्ति पर घर को रवाना हो जायें । दो माह तक यह प्रयोग करने की कोशिश करें । अपनी जरूरी मीटिंग्स और निर्धारित कार्यों की तरह आराम करने की इस समयावधि का शेड्यूल बनायें । इसका फल अच्छा होगा ।

१०७. बदलाव, आराम जैसा ही अच्छा होता है । यह बदलाव नौकरी जैसा बड़ा हो सकता है । उस फुरसत के समय जैसा मामूली-सा भी होता है, जो आप सप्ताह में तीन बार एक- एक घंटे का लेते हैं और उस दौरान उसमें पूरी तरह डूबे होते हैं । रूटीन में ये बदलाव आपकी मनोदशा के लिए काफी फायदेमंद होते हैं । मनमोहक क्रिया-कलापों का चुनाव करें, जो आपकी पूरी एकाग्रता की माँग करता हो । जिससे आपका दिमाग नीरस चीजों से मुक्त हो सके । इसी कारण से काफी एक्जीक्युटिव मार्शल आर्ट्स जैसी गतिविधियों में रुचि लेने लगे हैं । एक सेकेंड के लिए भी अगर आपका दिमाग भटकता है, तो उससे एक सबक मिलता है । दर्द हमेशा मनोबल बढ़ानेवाला होता है ।

१०८. खुशी के इन मूलभूत आधारों का अध्ययन करें :

- एक फलप्रद, रोमांचक और सक्रिय जीवन जीयें ।
- दिन का हर मिनट सार्थक क्रिया-कलापों में बितायें ।
- योजनाबद्ध और सुगठित जीवन-शैली अपनायें ।
- ऊँचे मानक वाले मगर यथार्थपरक लक्ष्य का निर्धारण करें ।

- सकारात्मक सोचें - नकारात्मक सोच से नुकसान की भरपायी आप नहीं कर सकते ।
- फालतू की चीजों को लेकर परेशान न हों ।
- मस्ती के लिए भी समय निकालें ।
- लोगों के प्रति प्रेमपूर्ण होने के साथ एक गर्मजोशी भरा और मिलनसार व्यक्तित्व विकसित करें ।
- लेने से ज्यादा देने की आदत डालें ।
- वर्तमान में जीना सीखें । बीता हुआ कला जीवन रूपी पुल के नीचे बहता पानी है ।

१०९. विनीत बनें और सादगीपूर्ण जीवन जीयें ।

११०. चार्ल्स वान डोरेन का लिखा ''अ हिस्ट्री आफ नालेज'' पढ़ें । यह विश्व के विचारों का क्रमबद्ध इतिहास है । यह ज्ञान का एक खजाना है । इसे पढ़ें और एंज्वाय करें ।

१११. विलियम ए. कोहेन की लिखी ''द आर्ट आफ दी लीडर'' पुस्तक पढ़ें । यह प्रेरणास्पद और व्यावहारिक है ।

११२. करिश्माई व्यक्तित्व का विकास करें । एक करिश्माई लीडर की निम्न विशेषताएं होती हैं :

१) अपने काम के प्रति समर्पित रहें ।
२) एक विजेता की तरह दिखें और व्यवहार करें ।
३) बड़े सपने देखें, दूरदृष्टि रखें और आसमान छूने की चाहत रखें ।
४) अपने लक्ष्य की तरफ मजबूती के साथ कदम बढ़ायें ।
५) कोई भी काम हाथ में लें, उसके लिए भरपूर तैयारी करें और मेनहत से पूरा करें ।
६) अपने चारों तरफ एक रहस्य का निर्माण करें ।
७) दूसरों में रुचि दिखायें और दयालु बनें ।
८) विनोद-प्रिय बनें ।
९) अपने चरित्र की मजबूती की धाक जमायें ।
१०) दबाव में गरिमा न खोयें ।

११३. कार्य, प्रेम और जीवन में जोरदार और सही-सलामत खेलें ।

११४. सुनते समय बिलकुल न बोलें । बीच में टपक पड़ना सबसे आम बीमारी है । अपनी पूरी एकनिष्ठता के साथ बात को सुनें । आपको जो सीख मिलेगी आपको आश्चर्य होगा । लोग आपसे सलाह लेने लगेंगे ।

११५. अरस्तू ने कहा था : ''किसी का भी गुस्सा हो जाना आसान है । लेकिन सही व्यक्ति के सामने, सही मात्रा में, सही समय पर, सही बात के लिए और सही तरीके से गुस्सा होना सबके वश में नहीं और आसाना भी नहीं है ।''

११६. ज्ञान शक्ति है । जिन लोगों ने बड़ी सफलता हासिल की है, ऐसा नहीं कि वे दूसरों से ज्यादा हुनरमंद या बुद्धिमान रहे । उनकी संकल्प शक्ति और ज्ञान की अमिट प्यास उन्हें दूसरों से अलग करती है । उनके पास पर्वत को लाँघने की तकनीक है । दुनिया के नेताओं की जीवनियाँ पढ़ें, उनकी आदतों, प्रेरणा और आदर्शों से सीखें । अपने में ऐसी आदत डालें कि आप दूसरों के आदर्श बन जायें ।

११७. सभी सवालों के जवाब किताबों में छपे हुए हैं । एक अच्छे सार्वजनिक वक्ता कैसे बनें, दूसरों के साथ संबंध कैसे सुधारें, कैसे चुस्त-दुरुस्त बनें या फिर अच्छी याददाश्त पायें। व्यक्तित्व विकास के सभी पहलू की चर्चा किताबों में की गयी है । इसलिए अपनी पूरी क्षमता के विकास के लिए नियमित रूप से किताबों का अध्ययन करें । लेकिन एक गौरतलब बात है कि आज के सूचनाओं के युग में पाठ्य-सामग्री का चुनाव बेहद सावधानी से करें । वहीं किताबें पढ़ें, जो आपके लक्ष्य की ओर ले जाने में मददगार साबित हों । सबकुछ पढ़ने की कोशिश न करें, क्योंकि आप व्यस्त हैं और आपके हाथ में और भी काम निबटाने को हैं । महत्वपूर्ण को छोड़कर बाकी को छाँट दें । हर सुबह एक अच्छे अखबार के अध्ययन से शुरुआत करें । दिन की महत्वपूर्ण घटनाओं का सार-संक्षेप में समझें । पढ़ाई विविधता से पूर्ण हो । उदाहरण के लिए शायद आप इतिहास, बिज़नेस, पूरब के दर्शन और स्वास्थ्य से संबंधित आदि किताबों का अध्ययन करना चाहते हों । अगर ऐसा है तो पुस्तकालय की ओर रुख करें और इसे नियमित बनायें । हेमिंग्वे से ब्रैम स्टोकर तक कि क्लासिक कृतियाँ पढ़ें । इतिहास में जीवन से संबंधित सारी बातें पढ़ें और नये पहलू की जानकारी के लिए जीव- विज्ञान पढ़ें । पुस्तकालय में-'सफलता'-के शीर्षक वाली किताबें देखें । यहाँ पर उपलब्ध साहित्य को देखकर आप आश्चर्य में पड़ जायेंगे : विपरीत परिस्थितियों के बावजूद महान बनने वाले लोगों की कहानियाँ, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की रणनीति, हमारे अंदर मौजूद असीम शक्तियों के विकास में सहायक पुस्तकें । इस तरह की किताबों को

डूबकर पढ़ें । अपने चारों तरफ इनको रखें । आप चाहे बस में हों या सोने जाने से पहले हर रोज इन्हें पढ़ें । इनसे प्रेरणा लें और अपना मनोबल बढ़ायें ।

११८. ब्रेकफास्ट मीटिंग की आदत डालें । दोस्तों या बिज़नेस सहयोगियों के साथ भोजन से दिन की सर्वाधिक सुखद शुरुआत हो सकती है । व्यस्तताओं के बावजूद अपने संपर्कों को जिंदा रखें ।

११९. आप जिस फ्लैट में रहते हैं, उसे दमकदार रखें । यदि आपके स्वीमिंग पूल की सुविधा है, तो इससे भारी व्यस्तता के बावजूद व्यायाम में मदद मिलती है । एक लंबे और सुनहरी दिन की समाप्ति पर तैराकी से बढ़िया तरोताजा प्रदान करनेवाला कोई जरिया नहीं है । आप में जीवंतता आ जायेगी और बच्चों जैसी नींद आयेगी ।

१२०. अरस्तू ''विशिष्टता एक कला है, यह प्रशिक्षण और आदत से हासिल होती है । सद्‌गुण या विशिष्टता की वजह से हम सही काम नहीं करते, सही काम करने से हममें सद्‌गुण या विशिष्टता आती है । हम वही होते हैं, जो बारंबार करते हैं । इस तरह विशिष्टता एक काम नहीं आदत है ।''

१२१. ''आज, कल का शिष्य है'' बेंजामिन फ्रैंकलिन

१२२. यदि आपके पास दो मार्गों पर जाने का विकल्प है, तो हमेशा उस मार्ग को चुनें, जिसके लिए साहस की जरूरत हो । सोचा-समझा लिया गया जोखिम असाधारण परिणाम देता है ।

१२३. रोजाना शोर-शराबे, भीड़-भाड़ और भागम-भाग से थोड़ा निकल कर कुछ घंटे एकांत में बितायें और शांतिपूर्ण माहौल में थोड़ा चिंतन, पठन-पाठन और महज आराम करें ।

१२४. इस पृथ्वी पर पैदा हुए व्यक्तियों ने उपलब्धियाँ हासिल की हैं, उसे आप भी सम्यक मानसिक सोच, लगन और उद्यम से हासिल कर सकते हैं । सीमाओं में बाँधने वाले विचारों और कमजोर मानसिक छवियों से छुटकारा पाया जाना चाहिए । व्यक्ति को महत्वपूर्ण लक्ष्यों को प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए ।

१२५. सुंदर कविताएँ याद करने की आदत डालनी चाहिए । यह आपका मनोरंजन तो करेगा ही आपकी स्मरण-शक्ति, एकाग्रता और मानसिक फुर्ती में सुधार कर आपकी बौद्धिक क्रियाशीलता को तेजी से बढ़ायेगा ।

१२६. मधुर शब्द कहें और सार्थक प्रभावशाली बहस करें ।

१२७. चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में रखकर और मामूली गलतियों पर हँसकर परेशानियों से निजात पायें । यह 'शीघ्र ही बीत जायेगा' को बारबार दोहरायें । एक कागज पर अपने दिमाग की सारी परेशानियाँ लिख डालें । इस पर सोचने-विचारने के लिए एक समय पक्का करें । अपनी परेशानियों को अलग-थलग करें और इससे निबटने का कारगर रास्ता निकालें । इस तरह की व्यावहारिक तकनीकों से आपकी नकारात्मक और ऊर्जा का नाश करने वाली आदत कल की बात हो जायेगी ।

१२८. दो कदम आगे बढ़कर काम करनेवाले इनसान की छवि बनायें । ऐसे व्यक्ति की जो दूसरों से ज्यादा समय तक काम करता है । जो अतिरिक्त काम हाथ में लेता है और सफलता पूर्वक कर डालता है । ऐसा व्यक्ति जो दूसरों के बारे में सोचता है । जो परिवार के सदस्यों को विशेष होने का भाव दर्शाता है । अपनी अलग हैसियत कायम करें, ऐसे जो व्यक्तिगत और पेशेवर जिंदगी में संतुलन कायम रखता है । ऐसा सितारा बनें जिसकी तरफ लोग प्रशंसा भरी नजरों से देखते हैं ।

१२९. नेटवर्किंग को लेकर समर्पित और गंभीर बनें । नये दोस्त बनायें । आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि लोग सालों जिसमें फेल होते रहे, मगर थोड़ी सी दयालुता दिखाते रहने का आपको आगे चलकर जीवन में फायदा मिलने लगा । आपके सामने जो भी आये, उसके साथ ऐसा व्यवहार करें मानो आपकी दुनिया का वह सबसे महत्वपूर्ण इनसान हो । निश्चय ही आप बड़ी सफलता से दो-चार होंगे ।

१३०. आपको अगर किसी चीज की तलाश है, तो वह जरूर मिलेगी । यदि आप लगातार सफलता की उम्मीद करते हैं, तो वह मिलेगी । सफल लोग सफलता को अपनी तरफ आकृष्ट करते हैं । अपने निर्धारित लक्ष्य को दिन भर हमेशा दिमाग में रखें । अपनी महत्वाकांक्षा को दिन में कम-से-कम पाँच बार दोहरायें और उसे हासिल कर लेनें की कल्पना करें । अगर आपका लक्ष्य दौलतमंद होने के लिए है, तो जिस तरह के घर में रहना चाहते हैं, जिस तरह की कार चला रहे हैं उसकी कल्पना करें । धनी होने पर कैसा महसूस होगा उसे एहसास करें । लक्ष्य को हासिल करने से प्राप्त सुख की अनुभूति करें । अपनी महत्वाकांक्षा को तब तक दोहराते रहें, जब तक आपको इसका पक्का एहसास न हो जाये कि आप अपनी इच्छा साकार कर लेंगे । आखिरकार आप उसे हासिल कर लेंगे ।

१३१. दुनिया को कौतूहलपूर्ण नजरों से देखने की भावना विकसित करें । जिन चीजों को लोग हल्के में लेते हैं, उनसे सुख की अनुभूति करें । गली-कूचों में बजाने वाले संगीत वादकों के लिए थोड़ा रुकें और उनको ध्यान से सुनें । उस क्लासिक किताब को पढ़ें,

जिनका आपके पिता आनंद लिया करते थे । सप्ताह में एक बार शहर से दूर निकल जाने और कुछ दिनों तक किसी निर्जन, शांत प्रकृति की गोंद में बिताने की योजना बनायें । थोड़ा ध्यान में समय गुजारें और अपने तन, मनो-मस्तिष्क और भावनाओं का खयाल करें । इससे आपके जीवन में बहार आयेगी ।

१३२. अपने संपर्क के लोगों के साथ उनके जन्म-दिन पर कार्ड्स और मौक-बेमौके चिट्ठी- पत्री का आदान-प्रदान किया करें । इससे आप जताते हैं कि आप उनका कितना खयाल रखते हैं । हम सभी व्यस्त रहते हैं, बेशक, मगर एक सप्ताह में अगर केवल ५ मिनट ही निकालें और मित्रों व पारिवारिक सदस्यों को कार्ड भेजें, तो साल के अंत तक ५२ कार्ड भेज चुके होंगे । यह थोड़ा सा निवेश है, जिसका लाभांश मिलना तय है ।

१३३. जब आप लोगों से बात करें, तो उनका नाम लें । नाम लेना लोगों के कानों को सुनने में बड़ा प्यारा लगता है ।

१३४. बाहर निकलें और आधें घंटे तक ऊपर नीले आसमान को निहारें । जब आप प्रकृति से सीधे जुड़ते हैं, तो आपके अंदर एक अद्भुत अनुभूति की लहर पैदा होती है । आज अपने निर्धारित कार्यक्रम से मुक्त हो जायें और अपराह्न एक खूबसूरत वातावरण में गुजारें । वनांचल में निकल जायें और एक शीतल जलधारा के किनारे बैठ जायें । फिशिंग पर चलें जायें और किरायें की डोंगी खेने का आनंद लें । रोजमर्रा की जिंदगी से बाहर निकलने पर आपको तरो- ताजगी और शांति का अद्भुत एहसास होता है ।

१३५. सप्ताह में एकबार अपनी घड़ी को घर पर छोड़ दें । आज के समाज में हम अक्सर घड़ी के गुलाम हो जाते हैं । यह एक कड़क अधिकारी की तरह हमारे हर क्रिया-कलाप पर शासन करने लगता है । फिर आप पूरे दिन और जितनी देर तक करना चाहते हैं, वहीं करें जो आप करना चाहते हैं । खास इनसान के साथ बगैर दूसरे काम की ओर भटके समय बितायें । समय का आनंद उठायें । सबसे महत्वपूर्ण चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करें - गैर- महत्व की चीजों पर नहीं । घड़ी को बिसराकर उपयोगी समय का पूरा आनंद लें ।

१३६. कार्यस्थल पर हँसते रहें । सकारात्मक कार्यकर्ता का नाम हासिल करें ।

१३७. एक विचार से मानसिक छवि निर्मित होती है । मानसिक छवि से मानसिक आदत पैदा होती है । फिर इससे एक मानसिक विशिष्टता पल्लवित-पुष्पित होती है । अपने विचारों को साधें, तो अपने दिमाग को साध लेंगे । अपने दिमाग को साध लें तो फिर

जीवन सध जाता है । अगर जीवन सध जाता है, तो फिर आप अपने भाग्य विधाता बन जाते हैं ।

१३८. विपरीत सोच की अपार शक्ति को पहचानें । इस साधारण सी तकनीक के अंतर्गत आपको करना यह होता है कि जैसे ही आपके दिमाग में कोई नकारात्मक याकि संकुचित विचार प्रवेश करता है, तुरंत उसकी जगह दूसरी तरफ अपना ध्यान घुमा दें । उदाहरण के लिए माना कि रविवार की शाम आप के दिमाग में यह आता है : ''काश इस सुखद और आरामदायक सप्ताहांत के उपरांत कल मुझे काम पर न लौटना पड़े ।'' इस नकारात्मक विचार के अपने ऊपर हावी होने से पहले ही तुरंत इसकी जगह इसके विपरीत सोचना शुरू कर दें । उदाहरण के लिए आप कुछ इस तरह सोचना शुरू कर सकते हैं,'' मैं आफिस लौटने का बिलकुल इंतजार नहीं कर सकता । क्योंकि मुझे बड़े मजेदार प्रोजेक्ट पर काम करना है । इस फलदायी और चुनौतीपूर्ण काम को पूरा करने के पश्चात अद्भुत संतुष्टि का एहसास होगा ।'' फिर सोचें कि आप कितने भाग्यशाली हैं कि यह नौकरी कर रहे हैं । जहाँ आप अपनी कोशिशों और उत्पादक क्षमता से आगे बढ़ सकते हैं । अपने पद के सकारात्मक विशेषताओं की सूची बनायें और उसको बारंबार दोहरायें । शीघ्र ही नकारात्मक पैटर्न की बखिया उधड़ जायेगी । आपके सामने रोमांचक सप्ताह आपका इंतजार कर रहा होगा । आप जोश से भरे होंगे ।

१३९. आत्मविश्लेषण की आदत डालें । बेन फ्रैंकलिन इसे प्रभावशाली व्यक्तित्व की एक अति महत्वपूर्ण रणनीति मानते हैं । सोने पहले हर रात को १० मिनट आत्म-परीक्षण मे लगायें । दिन में किये गये अच्छे कार्यों के बारे में सोचें और ऐसे खराब क्रिया-कलाप पर विचार करें जिसे आपको बदलना है, जिससे कि आप आगे बढ़ें और श्रेष्ठता हासिल कर सकें । सफल लोग दूसरों की अपेक्षा ज्यादा विचारवान होते हैं । दैनिक चिंतन से आपके नकारात्मक बातों (दीर्घसूत्रीकरण, गपबाजी से लेकर दूसरों को अपमानित करने तक) को खत्म करने में मदद मिलेगी । इससे आपका दिमाग भी तेज होगा । दृढ प्रयास से आप कम गलतियाँ करने लगेंगे । आपकी शक्ति चरम पर पहुँच जायेगी ।

१४०. सार्वकालिक कार्यकुशल और कारगर अलार्म घड़ी हमारे दिमाग की घड़ी है । अगर आपको भरोसा नहीं तो जरा इसे ट्राय करे :-

१. बिस्तर पर जाने से पहले एक आराम कुर्सी पर लगभग १० मिनट बैठें ।
२. अपनी आँखें बंद कर लें और हल्के से अपने हाथ अपने घुटनों पर रख दें ।

३ एक मिनट तक गहराई से साँस लें (पाँच की गिनती साँस अंदर को खींचें, १० की गिनती तक रोके रखें, फिर साँस पूरी तरह निकाल दें ।)

४. खुद को यह हुक्म कम-से-कम २० बार दें :- ' मैं (अपेक्षित समय) तरोताजगी, पूर्णसजगता और स्फूर्ति से भरा हुआ जागूँगा । 'यह हुक्म में आपकी अपनी पूरी भावना और जज्बात समाहित होना चाहिए । फिर कुछ सेकेंड तक कल्पना करें कि आप अपने निर्धारित समय पर उठ रहे हैं (इसका मानसिक चित्र जितना ही स्पष्ट होगा उतना ही अच्छा है) । फिर कल्पना करें कि आप कितना आह्लादित महसूस कर रहे हैं । थोड़ी या फिर बगैर किसी अभ्यास के आप अपेक्षित समय पर उठने लगेंगे ।

१४१. जार्ज बनार्ड शॉ ने कहा था, ''कुछ पुरुष चीजें जैसी हैं, वैसे देख कर कहते हैं - ऐसा क्यों ? मैं ऐसी चीजों के सपने देखता हूँ, जो थी ही नहीं और कहता हूँ, क्यों नहीं है ?''

१४२. दिमाग को शांत करनेवाले ध्यान में सुधार लाने वाली इन उपायों पर अमल करें : -

१. रोजाना एक ही समय पर और एक ही स्थान पर बैठकर ध्यान करें । उस स्थान पर पहुँचते ही दिमाग अपेक्षित शांति की दशा में पहुँच जाता है ।

२. नि:संदेह ध्यान करने के लिए भोर का समय सबसे अच्छा होता है । भारतीय योगी भोर के समय को जादुई मानते हैं । इसे शांतिपूर्णता हासिल करने में काफी मददगार मानते हैं ।

३. ध्यान शुरू करने से पहले इस तरह अपने दिमाग को शांत होने का आदेश दें : मैं इस समय ध्यान-केंद्रित और शांत रहूँगा ।

४. यदि विचार आते हैं, उन्हें जबरन बाहर न निकालें, बल्कि बादलों की तरह नीले आसमान की तरफ निकल जाने का रास्ता दे दें । अपने दिमाग को लहर से रहित झील की तरह होने की कल्पना करें ।

५. शुरू में १० मिनट के लिए बैठें । फिर हर बैठक के साथ समय बढ़ाते जायें । एक-दो माह के बाद आपके ध्यान में दुराग्रही विचार बाधक नहीं बनेंगे । आप ऐसी शांति का एहसास करेंगे, जैसा कि पहले कभी नहीं महसूस किया था ।

१४३. स्वस्थ और सफल जीवन के लिए मैत्री संबंधों को बनाना और मजबूत रखना आवश्यक है । पुराने मित्रों को शुभकामना संदेश भेजने के लिए हर रोज कुछ मिनट निकालें और ऐसे किसी को कॉल करें, जिनसे बात करने का आप को कुछ समय से मौका न मिला हो । अपने सभी मित्रों के प्रति करुणा और लिहाज का बरताव करें और इसके सुपरिणामों को देखें । अच्छा दोस्त बनकर टिकाऊ दोस्त बनायें । आपके चाहे जितने दोस्त पहले से हों लेकिन हमेशा नये दोस्त बनाने को प्राथमिकता दें । जीवन के महानतम खुशियों में से एक है, जिससे हम वंचित रह जाते हैं ।

१४४. माइल्स डेविस की 'काइंड आफ ब्लू' का एक कैसेट या सीडी खरीदें । यह एक काफी सुकून देनेवाला कलेक्शन है । गहमागहमी भरे दिन के उपरांत इससे आपको तरोताजगी और शांति की प्राप्ति होती है । इस तरह के संगीत से आत्मा तृप्त होती है ।

१४५. दिन में कम-से-कम १० गिलास पानी पीयें । इससे आपकी क्षुधा शांत होगी । यह शारीरिक प्रणाली को पुनर्जीवन मिलता है और शरीर शुद्ध होता है । इसके अलावा सूप और चावल, आलू व पास्ता जैसे कार्बोहाइड्रेड का सेवन करें, जिसमें दूसरे कम स्वास्थ्यकर खाद्य-पदार्थों से कैलोरी भी कम मिलती है और भूख भी मिटती है । आप जो खाते हैं, वैसा ही बनते हैं । ऐसा आहार लें जो आपकी ऊर्जा और मानसिक क्षमता को बढ़ाये ।

१४६. ऊँची सफलता के लिए समय की पाबंदी की आदत डालें । समय की पाबंदी अनुशासन और दूसरों के प्रति आपकी आदर भावना को दर्शाता है । इसके अभाव काफी सुसंस्कृत व्यक्ति का व्यवहार भी दिल को ठेस पहुँचानेवाला लगता है । बहुत जल्दबाजी न दिखायें और निश्चित रूप से कभी लेट न हों । अपने समय का हिसाब-किताब रखें । अगर जल्दी आ गये हों, तो इधर-उधर टहल ले या फिर थोड़ा विश्राम करें, फिर निर्धारित समय पर उपस्थित हो जायें । आजकल इस तरह की कमी देखी जाती है । अगर यह गुण खुद में विकसित कर लेते हैं, तो आपकी हमेशा सराहना होगी और आप का स्वागत होगा ।

१४७. मोबाइल फोन और टेलीफोन आपकी सुविधा के लिए है, दूसरों के लिए नहीं, जो आपसे संपर्क करने की कोशिश कर रहे हैं । यदि आप काम में व्यस्त हैं, तो कॉल का जवाब न दें या फिर किसी और से जवाब दिलवायें । बाद में सुविधाजनक समय पर खुद जवाब दे सकते हैं । इस तरह की रुकावट से अपना समय बरबाद न करें । अधिकतर कॉल महत्व के नहीं होते और ज्यादा समय खाते हैं । आम अमेरिकी के जीवन के दो साल कॉल का जवाब देने में गुजर जाते हैं, तो भी पूरे नहीं होते । जीवन में ढेर सारे

महत्वपूर्ण और मस्ती भरे काम करने को हैं । हमारे सामने कीमती समय के इस्तेमाल की चुनौती खड़ी है । इससे हम पूर्ण और संतोषजनक जीवन जी सकते हैं ।

१४८. दिन की शुरुआत अच्छे ढंग से करें । हर सुबह अपने बिस्तर से उठने से पहले प्रार्थना करें या फिर दिन के लिए अपना धन्यवाद ज्ञापन करते हुए व्यक्तिगत सकारात्मक वचन दोहरायें । होशो-हवाश में आज के दिन को अपने जीवन का सर्वोत्तम दिन बनायें । लोगों से खुशी-खुशी, सफलतापूर्वक और मस्ती से मिलें । अगर आपको इसमें भरोसा है, तो वैसा ही होगा । जीवन-पर्यंत सफलता का सार्वकालिक रहस्य है कि हर दिन को ऐसे जीयें मानो यह आखिरी दिन है ।

१४९. अपने पार्टनर में भरोसा रखें । इससे संबंध मजबूत होंगे और आप दोनों एक रफ्तार से आगे बढ़ेगे । अपने अंतरंग के साथ महत्वपूर्ण और परेशान करनेवाली चीजें शेयर करना एक अद्भुत टॉनिक का काम करता है ।

१५०. हर रोज स्वयं को थोड़ा तगड़ा और जोर का झटका दें । जीवन रूपी खेल के मैदान के विजेता रोजाना अपनी संभावनाओं को नयी दिशा देते हैं । वो काम करें, जिससे डरते हैं । डर की मौत आनी तय है । एंज्वाय भले न करें, मगर विजेता वह काम करते हैं, जिसे निर्बल लोग करने से कतराते हैं । यही एक चरित्र और साहस की ताकत होती है । अपने कमजोरी पर जीत हासिल करें । वो काम निबटायें, जिसे आप लगातार स्थगित करते आ रहे हैं । धन्यवाद भरा पत्र भेजें, जिसकी लंबी समय से उपेक्षा करते आ रहे हैं । अनुशासन रूपी मांसपेशियों पर शान चढ़ायें । ये आपको संतुष्टि, ऊर्जा और अहोभाव से भर देंगी ।

१५१. जीवन में ऊँचा मुकाम हासिल करने वाले लोग आशावादी होते हैं । आशा के बिना जीवन की चमक खो जाती है । हर कदम पर मुश्किल नजर आने लगती है । यही जीवन का दस्तूर है ।

१५२. आज उस इनसान के सात सर्वोत्तम गुणों को लिख डालें, जिसका आप सम्मान करते हैं । इस सूची को अपने बिस्तर के पास चिपका दें । आप अपने में जिस नये गुण को देखना चाहते हैं, उस पर विचार करना शुरू कर दें और अपने दिमाग में बिठा लें । एक सप्ताह बाद आपको अपने में बदलाव नजर आने लगेगा । एक माह के अंदर ये विशेषताएँ आपमें जड़ें जमा लेंगी । दो माह बाद ये गुण आपका हिस्सा हो जायेंगे ।

१५३. आपकी जितनी जान-पहचान होती है, उतनी ही नेकनामियाँ भी होती हैं क्योंकि आप जितने लोगों को जानते हैं, वे आपके बारे में अपनी अलग तरह की राय रखते हैं ।

आपकी चिंता आपका अपना चरित्र होना चाहिए । आप इस पर अपना पूरा नियंत्रण रखें । आपको इसका ही विकास करना चाहिए । इसका परिष्कार और प्रवर्द्धन करें । सशक्त और ओजस्वी चरित्र से सारी सकारात्मक बातें अपने आप आने लगती हैं ।

१५४. स्वयं को नारंगी समझें । इसके अंदर जो होता है, वही बाहर आता है । अगर अपने दिमाग में शांति, सकारात्मकता, बल, साहस, करुणा भरेंगे, तो जब कोई आपको निचोड़ेगा, तो यही जूस आपके अंदर से प्रवाहित होगा ।

१५५. हमारे जीवन का वर्णन अनंत के एक अंतराल के रूप में किया जाता है । हम ब्रह्मांड में प्रकाश बिंदु जैसे होते हैं । इस संसार से विदा लेते समय हमारे साथ कुछ नहीं जाता । ऐसे में इस जीवन की सार्थकता दें और दूसरों की सेवा करें । ध्यान में रखें । जब हम अल सुबह उठें तो इस मंत्र को दोहरायें : ''मैं आज दूसरों की सेवा करूँगा, दूसरों का खयाल रखूँगा, कृपालु रहूँगा ।'' अपने फायदे के बजाय दूसरों की मदद करके उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का आप पर का सकारात्मक प्रभाव शीघ्र दिखायी देगा ।

१५६. कार्यस्थल पर अपनी छवि हमेशा कुछ नयी करनेवाले की बनायें । अपने सुपरवाइजर के साथ बैठें और उसे ऐसे १० सुझाव दें, जिससे कामकाज के तौर-तरीके और कार्यस्थल में सुधार किया जा सके । ऐसा व्यक्ति बनें जो नये-नये विचार लानेवाला और चुनौतियों का सामना करता है, और उसे उत्साह और जोश के साथ निबटाता है ।

१५७. खुद पर हँसना सीखें ।

१५८. अपने दिमाग की खिड़कियाँ खुली रखें ।

१५९. एक पूरा का पूरा दिन बगैर 'मैं' का इस्तेमाल किये बिताएं । दूसरों पर ध्यान दें । दूसरों को ध्यान से सुनें । इससे न केवल नयी चीजें सीखने को मिलेंगी, बल्कि दोस्ती भी बढ़ेगी ।

१६०. दिन में एक घंटा बिलकुल मौन में बितायें । सीधे किये गये सवालों का ही जवाब दें । जवाब भी सीधा दें और बेमतलब का खींचें न । हम अक्सर विषय के इर्द-गिर्द बातें करते रहते हैं और इस तरह खुद को दोहराते रहते हैं । पूरब के देशों के इस प्राचीन प्रयोग से आपका आत्म-विश्वास तो बढ़ेगा ही, आपकी भाषा में स्पष्टता और सटीकता भी आयेगी । प्रभावशाली संवाद के लिए यह बेहद जरूरी है ।

१६१. हर रोज आप ऐसे दो काम करें, जिसे करना आपको पसंद नहीं है । जैसे कि वह रिपोर्ट तैयार करें, जिसको आप बारंबार स्थगित करते रहें हैं, या फिर जूतों की पालिस करें । इसके कोई मायने नहीं कि काम कितना छोटा है, बल्कि मायने काम करने का है

। शीघ्र ही ये काम अच्छे लगने लगेंगे । आपकी निजी शक्ति में इजाफा होने लगेगा, आपकी उत्पादकता बढ़ जायेगी । चरित्रबल बढ़ाने की यह युगों पुरानी तकनीक है ।

१६२. प्रसन्नता केवल लक्ष्यों को हासिल करने से आती है । यह व्यक्तिगत, पेशेगत या दूसरी किसी भा तरह की हो सकती है । प्रगति करने के एहसास के क्षणों में आप सर्वाधिक खुश होते हैं । जब आप अपने सपनों को साकार करने में लगे होते हैं और उसकी दिशा में बढ़ रहे होते हैं, तो आपमें अकूत ऊर्जा और प्राणवत्ता का संचार होता है । फलहीन और भ्रमपूर्ण सुख देनेवाले क्रिया-कलाप (टीवी देखना) समय की बरबादी के सिवा कुछ नहीं हैं । आराम बहुत जरूरी है, मगर खुद को तरोताजा करने के लिए फलदायी गतिविधियों में समय लगायें । इससे आप उपलब्धियों के पथ पर अग्रसर होंगे । खुशी करने से आती है, सोने से नहीं ।

१६३. फ्रांस के नेपोलियन थर्ड के पास अपने से मिलने वालों के नाम याद करने की विशिष्ट योग्यता थी । इसका रहस्य था : ''उसका जब भी किसी से परिचय कराया जाता था, तब कहता था, सॉरी, मैं आप का नाम भूल गया । इससे नाम उसके दिमाग में बैठ जाता था । जब नाम कठिन होता था, तब उसका सही हिज्जे पूछता था ।''

१६४. चीन के मनीषियों का हजारों साल पुराना जीवन-दर्शन है : ''अदम्य जोश, विनम्रता और निष्ठा ।'' इन तीन खूबियों से आप एक असाधारण रूप से शक्तिशाली व्यक्ति बनेंगे, जिसका हर कोई सम्मान करेगा । इन गुणों के अपने में विकास की हर चंद कोशिश करें ।

१६५. मानसिक रोक युक्ति एक महत्वपूर्ण तकनीक है । इससे नकारात्मक और संकुचित करनेवाले विचारों से छुटकारा मिलता है । परिणाम-स्वरूप आप अपनी पूरी क्षमता का विकास कर सकते हैं । जैसे ही आपके दिमाग में कोई नकारात्मक विचार आये, आप सबसे पहले इसके प्रति सजग हो जायें और फिर इसको खत्म करने की इच्छा प्रगट करें । इस नकारात्मक विचार की ट्रेन को रोकने के लिए कुछ करें, जिससे यह टूटे और गायब हो जाये । जैसे कि जब खराब विचार आये तो खुद को चिकोटी काटें और कहें : ''मैं बलशाली हूँ, मेरे कमजोर विचार गये ।'' इसकी जगह आप जोर से चीख सकते हैं या फिर ऐसा कोई काम करें, जिससे आपका ध्यान कहीं और चला जाये, और नकारात्मक विचारों से हट जाये । इस तरह के अभ्यास से नकारात्मक विचारों की संख्या को आप कम कर सकते हैं । आपमें विजेता की मानसिकता का विकास होगा ।

१६६. अपने व्यस्त समय और पारिवारिक कार्यक्रमों से समय निकालकर व्यक्तित्व विकास की गतिविधियों पर ध्यान दें । इसे समय की बर्बादी न समझें । सुबह के अपने व्यस्त समय से एक घंटा निकाल कर पार्क में बच्चों को खेलते देखना और तेज चहलकदमी करना कुछ लोगों के लिए समय का दुरुपयोग लग सकता है । लेकिन जीवन की छोटी-छोटी खुशियों और दिन के क्रिया-कलापों में संतुलन लाकर हम बाकी समय को ज्यादा उत्पादक और प्रभावशाली बना सकते हैं । अच्छा महसूस करेंगे तभी अच्छा कर सकेंगे । जब हम शांत, सहज और उत्साह में होते हैं, तो अधिक उत्पादक, रचनात्मक और गतिशील भी होते हैं । यह बारंबार सिद्ध हो चुका है । इसके बावजूद हम रूटीन में फँसे रहते हैं, और पेड़ भर जंगलों की तरफ आँख उठाकर भी नहीं देखते ।

१६७. खूब पढ़ें, खूब सीखें, खूब हँसे और खूब प्यार करें ।

१६८. ऐसे पाँच व्यक्तियों को चुनें जिनके साथ अपने संबंधों को अगले छह महीनों के दौरान सुधारना चाहते हैं । इन व्यक्तियों के नाम लिखें । हर व्यक्ति के नाम के साथ इसका ब्यौरा लिखें कि आप उसके साथ संबंध क्यों सुधारना चाहते हैं । इसकी योजना कैसे बनायेंगे और इसमें कितना समय लगायेंगे । लक्ष्य निर्धारण का यह एक अन्य तरीका है । इसके प्रयोग से जीवन के किसी भी क्षेत्र में उत्तम नतीजे हासिल किये जा सकते हैं । बेहतर माता-पिता, मित्र और नागरिक होने का संकल्प लें । अपने प्रियजन के प्रति प्रशंसाभाव और सम्मान दर्शाने के लिए हमेशा नये अंदाज का प्रदर्शन करें । पत्र भेजना अच्छा है । लेकिन अनूठे और नये आइडिया भी निकालें । रोमैंटिक पिकनिक या फिर पुराने मित्रों के साथ सुबह की फिशिंग ट्रिप भी हो सकती है ।

१६९. प्रार्थना की शक्ति को पहचानें ।

१७०. नार्मन विंसेंट पील की - ''पावर आफ पॉजिटिव थिंकिंग'' के छह टेप की सिरीज खरीदना व्यक्तिगत विकास के लिए एक अच्छा निवेश हो सकता है । इसे बारंबार सुनें । इसमें ढेर सारी रणनीतियाँ और तकनीकें बतायी गयी हैं । इससे निश्चित तौर पर आपको दीर्घायु, खुशहाल, उत्पादक और समृद्ध जीवन में मदद मिलेगी ।

१७१. पॉकेट आर्गनाइजर खरीदने के बारे में विचार करें । यह आपके कार्यक्रमों के निर्धारण, वचनबद्धताओं को याद दिलाने में काफी सहायक साबित हो सकता है । जीवन में आपकी जिम्मेदारियों को सुव्यवस्थित कर सकता है ।

१७२. पुरानी किताबों की दुकानों को कुछ माह के अंतराल पर खँगालते रहें, यहाँ व्यक्तित्व- विकास संबंधी बहुमूल्य किताबें आप के हाथ लग सकती हैं । यहाँ पर सार्वजनिक भाषण, अपनी आदतों में सुधार, समय के सदुपयोग, व्यक्तिगत स्वास्थ्य और दूसरे महत्वपूर्ण विषयों पर लाजवाब किताबें कम कीमत पर मिल सकती हैं । कुछ पुरानी किताबें उच्च कोटि की हैं और ऐसे समय की हैं, जब हर युवा अनुशासन और अच्छी आदतें डालने को अनिवार्य समझते थे ।

१७३. क्लॉड एम. ब्रिस्टल की लिखी, ''द मैजिक अॉफ बिलिविंग,'' पढ़ें । यह आपके अंदर मौजूद अद्भुत मानसिक शक्तियों को प्रगट करता है, जिसका आप अभी तक उपयोग नहीं कर पाये हैं ।

१७४. आप सौम्य, दिलदार और महान व्यक्तित्व के स्वामी बनें । आपको यह दुनिया हमेशा याद रखेगी ।

१७५. परहित सबसे बड़ा धर्म कहा गया है । सप्ताह के कुल १६८ घंटों में से कुछ घंटे दूसरों की सेवा में लगायें । बहुतों का कहना है कि इस तरह की नि:स्वार्थ सेवा शीघ्र ही आपके जीवन का हिस्सा बन जाती है । अपना समय वरिष्ठ जनों या जरूरतमंद बच्चों को दें । किसी को पढ़ना सिखायें या अपनी विशेषज्ञता को दूसरों में बाँटें । कुछ करें और अपनी विरासत को जिंदा रखने के उपाय करें ।

१७६. अपना घर ताजा, और दमकते फूलों से भरें । अपनेआप में यह एक सर्वोत्तम निवेश है । अपने घर को मधुर संगीत, हँसी के फव्वारों और मौज-मस्ती के नाम कर दें ।

१७७. अपने पड़ोसियों से मित्रता करें और उनके साथ एंज्वाय करें । ये आपके जीवन को सुखद बनाते हैं और नाउम्मीदगी की दशा में भी महत्वपूर्ण संसाधन उपलब्ध कराते हैं ।

१७८. मंत्र और सकारात्मक शब्दों की शक्ति को पहचानें । भारतीय योगी ५,००० सालों से इस तकनीक से एक शांतिपूर्ण, उत्पादक और ध्यान केंद्रित जीवन जीते रहे हैं । अपना मंत्र खुद बनायें । अपनी आंतरिक शक्ति और व्यक्तित्व के निर्माण में इसका उपयोग कर सकते हैं ।

१७९. गहरी और स्वस्थ श्वसन क्रिया स्वस्थ दिमाग की पहचान है ।

१८०. समय-समय पर विजुअलाइजेशन तकनीक का उपयोग करें : एक शांतिपूर्ण जगह पर बैठें और कल्पना करें कि आप इस धरा पर सिर्फ एक दिन और रहनेवाले हैं ।

आपको कौन कॉल करेगा ? आप क्या कहेंगे ? और आप क्या करेंगे ? ये सवाल आपको कुछ अद्भुत कार्य करने की अंतदृष्टि देंगे ।

१८१. निम्न उत्कृष्ट चरित्रगत विशेषताओं का अध्ययन करें :-

१. विचारों और संवादों की शुद्धता और स्पष्टता ।
२. सुसंस्कृत और विनम्र व्यवहार ।
३. पुनरीक्षण की शक्ति और आदत ।
४. व्यक्तित्व विकास की शक्ति ।
५. अपने लक्ष्य और सपनों को पूरा करने का संकल्प ।

१८२. '*युवावस्था जीवन की समयावधि नहीं है, यह एक मानसिक दशा है । लोग आदर्शों को त्यागने और तरुणावस्था की चेतना खोने की वजह से बूढ़े हो जाते हैं । वर्ष त्वचा पर झुर्रियाँ छोड़ते हैं, और उत्साह आत्मा पर... आपकी उम्र आपके संदेह, डर और निराशा पर निर्भर करती है । आपका विश्वास आपको युवा रखता है । आत्म-विश्वास को जवान रखें, उम्मीद को जवान रखें ।*

- डॉ. एल. एफ. फेलन

१८३. चीनी जड़ी-बूटियों की औषधीय रोगनिवारक क्षमता को पहचानें । इसी तरह दिव्य स्वास्थ्य की पूरब की तकनीक को समझें । (इस विषय में हमेशा विशेषज्ञ की सलाह लें और कोर्स करें).

१८४. अपने जीवन की प्राथमिकताओं के मद्देनजर अपने समय का प्रबंधन करें । जैसा कि स्टीफन कोवे ने कहा है : ''अंतर्तम में हाँ की गहरी और उत्कट चाह होते हुए भी हम ना कह देते हैं ।''

१८५. जीवन की भाग-दौड़ में अपनी रफ्तार थोड़ी धीमी रखें । हम जटिल दौर से गुजर रहे हैं । हम भागम-भाग जिंदगी जी रहे हैं । अति-आवश्यक बातों पर ध्यान दें । ऐसे कार्य करें, जिससे आपकी जिंदगी में स्थिरता आये और आपके अंदर प्राकृतिक शांति उत्पन्न हो । हरी घास की चादर पर लेटे हुए नीले आसमान को घंटा भर निहारें । शुरुआत में यह आसान नहीं होगा, मिनटों में उठ भागने की इच्छा होगी । एक बार जब स्वस्थ जीवन पथ पर कदम बढ़ायेंगे और जीवन की छोटी-छोटी खुशियों के लिए समय देंगे, तो आपकी दूसरी गतिविधियाँ सरस और मजेदार लगने लगेंगी ।

१८६. उपवास रखें । उस दिन सिर्फ दूध और फल का सेवन करें । उपवास को पूरब ने सफलता के लिए बड़े प्रभावशाली रणनीति के रूप में इस्तेमाल किया है । दिव्य स्वास्थ्य और मानसिक शुद्धता के लिए लाखों इसका नियमित उपयोग करते हैं । यह सरल-सा प्रयोग हर सप्ताह करने का प्रयास करें । शीघ्र ही आप अपनी ऊर्जा में वृद्धि और चलने-फिरने में हल्केपन का एहसास करने लगें । ज्यादा भोजन काफी ऊर्जा की खपत करता है । इसका इस्तेमाल सार्थक और उत्पादक कार्यों में लगाया जा सकता है ।

१८७. अपने जीवन साथी की हँसी की कीमत करें । प्रेरणा और सुखद विचारों के लिए उसका चित्र अपने दिल के करीब रखें ।

१८८. विवाहित हैं, तो अपना और अपने पार्टनर का आद्यक्षर, शादी की तारीख के साथ अपनी शादी के बैंड के अंदर लिखवा लें । माना कि अगर कभी अंगूठी खो गयी तो यह व्यक्तिगत यादगार के रूप में तो रहेगा ही आप इसे आगे की पीढ़ी को सौंपा जा सकता है ।

१८९. दिमाग एक बगीचा है, जिसमें जैसा पेड़ लगायेंगे, वैसा ही फल देगा । इसके संवर्द्धन और पोषण से आपको वो फले मिलेगा, जिसकी आपने कल्पना नहीं की थी । लेकिन आप अगर में खर-पतवार पैदा होने का मौका देंगे, तो आप अपनी संभावनाओं को उपयोग नहीं कर पायेंगे । आप दिमाग में जो डालेंगे वही पायेंगे । इसलिए हिंसात्मक फिल्मों, फालतू उपन्यासों और किसी भी तरह के नकारात्मक क्रिया-कलापों से बचें । सफल लोग अपने दिमाग में विचारों की गुणवत्ता को लेकर काफी सतर्क रहते हैं । आप एक भी नकारात्मक विचार के दुष्परिणामों के नुकसान की भरपायी नहीं कर सकते ।

१९०. हर रोज १०० उठा-बैठकी करें । इस आदत को बनाये रखें । दिव्य स्वास्थ्य और सुखद दिन के लिए यह काफी मददगार साबित होता है । आत्म-विश्वास और दिखावट को कायम रखने में यह काफी सहायक होता है ।

१९१. ईमानदार और दूसरों के विश्वास योग्य बनें ।

१९२. भौतिक इच्छाओं पर विराम लगायें । इससे आपके आत्म-विश्वास में वृद्धि होगी । भौतिक चीजों के हाथ से निकल जाने पर इसके पीछे भागने वाले परेशानी और नाखुशी के शिकार हो जाते हैं । खुश लोग सांसारिक चीजों का आनंद लेते हैं और इसके गुलाम नहीं होते । सरल, सहज और उत्पादक जीवन अपनायें । सरस जीवन के लिए टीवी और कार बेच डालने, बेमतलब मेल को रोकने, मितव्ययी बनने, हर सुबह योग और ध्यान पर बैठने और जब तब फोन को एक तरफ रखने के उपाय अपना सकते हैं ।

१९३. अगर आप आज नहीं हँसे, तो समझ लें कि आज आप नहीं जीये । हँसे, जी भरके हँसें । जैसा कि विलियम जेम्स ने कहा है : 'हम खुश हैं इसलिए नहीं हँसते, बल्कि हम खुश इसलिए हैं कि हम हँसते हैं ।'

१९४. रॉबर्ट जे. रिचर्ड्सन और एस. कैथरीन थेयर लीखित, ''द करिश्मा फैक्टर : हाउ टू डेवलप योर नेचुरल लीडरशिप एबिलिटी'', का अध्ययन करें । एक महत्वाकांक्षी नेतृत्वकर्ता के लिए एक बेहतरीन किताब है । यह मौजूदा लीडर के लिए भी कारगर है ।

१९५. यात्रा अपनी आदत में शुमार कर लें । नयी जगहों के दर्शन से एक नयी दृष्टि और अनुभवात्मक गहराई मिलती है । हम अपने जीवन की तारीफ किये बगैर नहीं रह सकते, जिसे हम अक्सर हल्के में लेते हैं ।

१९६. प्रति माह फिटनेस का एक लक्ष्य निर्धारित करें । जैसे जुलाई में तैराकी की शुरुआत और जनवरी में स्कीइंग की ट्रेनिंग। महत्वपूर्ण ये है कि माह में अपने लक्ष्य को प्राप्त करें : इसको लिखें, इसे कैसे पूरा करेंगे इस पर विचार करें, और जैसा कि नाइक का विज्ञापन कहता है : बस कर डालो ! (जस्ट डू इट !) ।१९७. चीजों की हमेशा दो बार रचना होती है : पहले दिमाग में, फिर ठोस रूप में । जैसे किसी मकान का प्लान कागज पर तैयार किया जाता है, उसके बाद उसका निर्माण शुरू किया जाता है । उसी तरह अपने दिन की शुरुआत सुबह प्लान बना कर करें । इस खूबसूरत जीवन में जो चीज चाहते हैं, पहले उसको विजुअलाइज करें, यह साकार होगा । क्योंकि आपका अर्द्ध-चेतन मस्तिष्क इस लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने लगता है । प्रकृति का यही नियम है ।

१९८. पैदल चलने की आदत डालें और प्राकृतिक सौंदर्य का पान करें ।

१९९. कम सोयें, मितव्ययी बने, मेहनतकश बनें, दीर्घायु और महान बनें ।

२००. इस किताब को बारंबार पढ़ें और दूसरों के साथ शेयर करें !

खंड : ३

जिओ शान से ! ३० दिवसीय प्रोग्राम

हम जितनी कल्पना कर सकते हैं, उतना हासिल कर सकते हैं

चार्ल्स एफ. केटरिंग

तन, मन और व्यक्तित्व की साधना : एक अचूक कार्य-योजना

जीवन को साधने हेतु, जो चाहो, सो पाओ ! ३० दिवसीय प्रोग्राम में आपका स्वागत । वास्तविक अर्थों में यह व्यक्तित्व विकास का एक क्रांतिकारी प्रोग्राम है । जीवन पर्यंत सफलता हासिल करने के लिए इसमें पूरब और पश्चिम की सर्वाधिक कारगर रणनीतियाँ शामिल की गयी हैं । आप जो प्रभावशाली तकनीकें (आमतौर पर लोगों को ज्ञात नहीं) सीखेंगे, उनको आप आसानी से प्रयोग कर सकते हैं । हजारों लोगों ने इसका फायदा उठाया है । इसकी मदद से आप एक संतोषजनक, समृद्ध और फलदायी जीवन प्राप्त कर सकते हैं ।

इस प्रोग्राम के अंतर्गत आपको हर तरह का जरूरी हुनर सीखने को मिलेगा । इसकी मदद से आप जीवन रूपी खेल के बड़े खिलाड़ी बन जायेंगे । वर्तमान में आप चाहे जितने सफल हों; आपका दिमाग, तन और व्यक्तित्व चाहे जितना लयबद्ध हो, लेकिन ३० दिवसीय प्रोग्राम आपके जीवन को इसकी चरम ऊँचाई पर ले जाने की क्षमता रखता है । अगर आप रोजाना इस प्रोग्राम के लिए एक घंटा समय दें, सीखें और इसकी संकल्पनाओं के अनुसार लगातार चलें, तो आज से एक महीने बाद निश्चित रूप से अपने जीवन स्तर में उल्लेखनीय सुधार देख सकेंगे ।

हर रोज आपको थोड़ी-थोड़ी सफलता मिलेगी । फिर एक जादुई तेजी आने लगेगी और आत्म-विकास के प्रति लगाव पैदा होगा, जिसको रोक पाना मुश्किल होगा । प्रोग्राम का फायदा हासिल करने के लिए इसमें बताये गये अभ्यास को करें । अगर एक माह तक समर्पित भाव से अनुसरण करें, तो आपमें ऊर्जा, स्वास्थ्य, शांति, सकारात्मक सोच और मनोबल का विकास होगा । अपने सपनों को साकार करने और एक समृद्ध

जीवन जीने के लिए जीवन का कायाकल्प करने वाले इस प्रोग्राम का पालन करें । प्रोग्राम से अपने जीवन को और प्राणवान बनायें ।

यह प्रोग्राम बेहद सरल और सहज अनुसरणीय है । आगे के ३० पृष्ठों में हर पेज पर एक दिन का प्रोग्राम दिया गया है । रोजाना के प्रोग्राम में अभ्यास, सफलता के नुस्खे और दर्शन शामिल हैं ।

किताब के अंत में सफलका का रोज़नामचा दिया गया है । इसका उपयोग कर अपनी प्रगति को माप सकते हैं । सफलता के रोज़नामचे में प्राप्त नतीजे का उल्लेख करना महत्वपूर्ण है । इससे आपके अनुशासन के पैमाने का पता लगेगा । इससे जारी रखने और गति को बनाये रखने की प्रेरणा मिलेगी ।

जिओ शान से ! के अनुसार जीवन के पहले दिन का स्वागत है ।

दिन १ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग लक्ष्य निर्धारण कार्यशाला

आज पहला दिन है । अगले २० या तीस सालों में आप जो होना चाहते हैं, उसकी तैयारी आज ही से शुरू कर दें, न कि आज से २० या ३० सालों बाद । दिमाग का वास्तविक सामर्थ्य के खंड १ और २ में आप पढ चुके हैं, यदि आप सच्चें दिल से चाहें तो अपने जीवन को सेकेंड भर में रुपांतरित करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं । आज वह बदलाव करें, जिसे लंबे समय से बदलते आ रहे हैं । अपने सपनों के अनुसार जीना शुरू करें । अपने भाग्य का पुनर्निमाण करें ।

अगले ३० दिनों के लिए मानसिक सुधार के १० शीर्ष लक्ष्यों की सूची बनायें ।

i) _____
ii) _____
iii) _____
iv) _____
v) _____
vi) _____
vii) _____
viii) _____
ix) _____
x) _____

आज इस सूची पर कम-से-कम तीन बार नजर डालें । इन लक्ष्यों को हासिल करने और किस तारीख तक इसे हासिल करेंगे इस दृढ़-संकल्प को दोहरायें । फिर अपनी आत्म-

प्रेरणा (अॉटो सजेशन) का अनुसरण करें । यह पहले भी कई सफलताओं में कारगर साबित हुई है । सुधार न आने पर जो पीड़ा होगी, उसके बारे में सोचें इसे सचमुच का महसूस करें और देखें । उपर्युक्त लक्ष्यों को सचमुच में हासिल करने के बाद होने वाली खुशी, मानसिक एकाग्रता, ध्यान और आत्म-विश्वास में वृद्धि से जीवन में आने वाले सुधार के बारे में सोचें । जो चाहो, सो पाओ ! प्रोग्राम के अंतर्गत रोज कुछ सेकेंड के लिए ही सही अपने मानसिक लक्ष्यों की समीक्षा करें ।

खंड २ : शरीर

शारीरिक विकास प्रोग्राम का आज पहला दिन है । अगले २९ दिनों तक आप जानेंगे कि अपने शरीर और उसकी क्रियाशीलता की पूरी क्षमता का विकास कैसे करें । आप सीखेंगे कि दिव्य स्वास्थ्य और दिव्य जीवन कैसे हासिल करें । शारीरिक साधना पथ पर आपका स्वागत है ।

५ शीर्ष शारीरिक लक्ष्यों की सूची बनायें	i) _____ ii) _____ iii) _____ iv) _____ v) _____

खंड ३: व्यक्तित्व

अपने व्यक्तित्व (सार्वजनिक और व्यक्तिगत) की उन ५ शीर्ष बातों की सूची बनायें, जिसमें अगले एक माह में सुधार देखना चाहते हैं । उनके महत्व के बारे में विचार करें । अगले २९ दिनों तक जैसे ही नींद खुले और ठीक सोने से पहले ऊँचे सुर में दोहरायें ।

दिन २ दिनांक_____

खंड १ दिमाग *एकाग्रता की शक्ति*

लंबी अवधि की मानसिक एकाग्रता और एक लक्ष्य या उद्देश्य पर ध्यान लगाये बिना कोई भी वास्तविक प्रगति या जीवन में स्थायी उपलब्धि हासिल कर पाना संभव नहीं है । एकाग्रता से मानसिक शांति की प्राप्ति होती है और इस पर नकारात्मक विचारों का असर नहीं होता । शांत दिमाग से शारीरिक स्वास्थ्य उपलब्ध होता है । क्योंकि विचारों से स्वास्थ्य का सीधा संबंध होता है । हर रोज मानसिक एकाग्रता का १५ मिनट अभ्यास निम्न-प्रकार करें :-

अभ्यास १ : मोमबत्ती जलाना - एक शांत जगह का चयन करें । जगह पर अंधेरा हो । फिर एक मोमबत्ती जलायें । जितना समय तक हो सके, बगैर पलक झपकाये, मोमबत्ती को देखें । लौ के आकार, रूप और उसकी गति पर गौर करें । लौ पर अपना फोकस बनाये रखें, अगर ध्यान दूसरी तरफ चल जाता है, तो हलके से उस तरफ वापस लायें और मोमबत्ती पर टिका दें । रोजाना ऐसा करें । आपकी एकाग्रता में सुधार आयेगा । आप लंबे समय तक अपना ध्यान केंद्रित कर सकेंगे । धीरे-धीरे शांत महसूस करने लगेंगे । छोटी-छोटी बातें आपको परेशान नहीं करेंगी ।

अभ्यास २ : कदम गिनना - स्वस्थ सोच की प्रवृत्ति और मानसिक एकाग्रता को बढाने का एक कारगर तरीका है कदम गिनना । यह साधारण सा है, मगर इसका फायदा बहुत है । चलते समय छह कदमों तक साँस अंदर लें, अगले छह कदम तक इसे रोके रखें और फिर अगले छह कदम तक इसे छोड़ें । इस क्रम को दोहरायें । कदम गिनते समय अपना ध्यान गिनती पर बनाये रखें ।

खंड २ : शरीर *व्यायाम की शक्ति*

व्यायाम प्रोग्राम की आजसे शुरुआत करें । हृदयसंवहनी पर ध्यान दें । यदि फिट महसूस नहीं कर रहे, तो धीमी रफ्तार से ताजा हवा में १५ मिनट की चहलकदमी अच्छी है । अगर ठीक-ठाक हैं, तो तैराकी, दौड़, स्क्वैश या रोलब्लेडिंग जैसे आपको जो भी खेल पसंद हो अगले १५ मिनट तक खेलें । महत्वपूर्ण यह है कि शरीर पर जोर डालें । परिणाम के लिए अगले २८ दिनों तक कोई व्यायाम करें ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *सहृदया की शक्ति*

समय के साथ धीरे-धीरे और दृढता से इनसान के व्यक्तित्व का निर्माण होता है । नियमित रूप से इसमें सुधार करके इसको मजबूत, शक्तिशाली और ओजपूर्ण बना सकते हैं । आज व्यक्तित्व निर्माण के एक लक्ष्य पर विचार करें, जिसको आपने कल नोट किया था । इसकी एक स्पष्ट योजना बनाये । इसके लिए क्या करेंगे । एक महत्वपूर्ण कार्य है दूसरों के प्रति सहृदयता दर्शाना । अपने आसपास के लोगों के प्रति कृपा भाव और उनके प्रति लिहाज दिखाने से आपको स्थायी खुशी और व्यक्तिगत, पेशागत और सामाजिक सम्मान हासिल होता है । अपने दिन की शुरुआत ज्यादा दयालु और दूसरों के प्रति सम्मान की भावना रखने के प्रति अपने समर्पण भाव से करें । फिर आप कल्पना करें कि दूसरों के प्रति आप सहृदयता दर्शा रहे हैं । हर संभावित मौके पर आप दूसरों के प्रति सम्मान प्रगट कर रहे हैं । इस तरह का होता देखें और ऐसा होगा ।

दिन ३ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *मानसिक नियंत्रण की शक्ति और सफलता के ५ सवाल*

आज आप सफलता हासिल करने में मानसिक नियंत्रण की शक्ति के बारे में सीखेंगे । जीवन के हर क्षेत्र में परम श्रेष्ठता हासिल करने के लिए यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि आप जिस चीज को प्राप्त करने की ख्वाहिश करेंगे, वह आपके प्राप्त होगा । आप जो भी अच्छा चाहते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें, उसकी खूबसूरत छवियों से पूरा दिमाग भर दें । प्रकृति का नियम इस पर लागू होने लगेगा और यह साकार होकर रहेगा ।

अपने ध्यान को केंद्रित करने का एक सर्वोत्तम तरीका है, सवाल । आज से अपने दिमाग में विजेता का भाव रखें । सफलता के ५ सवाल तैयार करें, इसमें से कुछ इस तरह के हैं :

i) आज के दिन को बेमिसाल कैसे बनायें, मुझे इसके लिए क्या करना चाहिए ?
ii) दूसरों के प्रति कृतज्ञता कैसे ज्ञापित करें ? (एक पूरी मानसिक सूची बनायें)
iii) आज अपनी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समृद्धि के लिए मैं क्या करूँ ?
iv) विश्व के हित में मुझे क्या करना चाहिए ?
v) हँसी और मौज-मस्ती के लिए मैं आज क्या करूँ ?

इन सवालों को अपने जीवन का हिस्सा बना लें । सुबह उठने के बाद जैसे आप अपनी दाँतों को साफ करते हैं, उसी तरह हर सुबह अपने आपसे इस तरह के सवाल करने की आदत डालें । इसके लिए चंद मिनट लगेंगे । हम्माम में नहाते हुए भी इसे कर सकते हैं । अपनी भावनाओं और क्रिया-कलापों में शीघ्र ही बदलाव महसूस करेंगे । यह साधारण-सा फार्मूला आपके जीवन में स्थायी बदलाव लायेगा और आपके जीवन को समृद्ध करेगा ।

खंड २ : शरीर *प्रकृति की गोंद में चलें*

प्रकृति का हमारे शरीर और मन पर अद्भुत असर पड़ता है । मानसिक शांति और शारीरिक सुकून के लिए प्रकृति की गोंद में होने का एहसास इस तरफ बढाया गया पहला कदम है । आज एक ऐसा प्लान बनायें, जिससे आपकी अपने आसपास की प्रकृति से निकटता बढे । नेशनल पार्क में एक साप्ताहिक कैंप या हाइकिंग का प्रोग्राम से लेकर वनांचल में एक घंटे के सफर की योजना बना सकते हैं । इस सारे तामझाम के मायने हैं कि हमारा ध्यान अपने आसपास के प्राकृतिक वातावरण पर हो । प्रकृति की

रमणीयता और सरसता के साथ हिलेंमिलें । हम चीजों को जटिल बनाते जाते हैं, जबकि वे वैसी होती नहीं । मनोरम नीले आसमान की तरफ निहारें या फिर शांत झील के किनारे बैठने का आनंद लें । अपने साप्ताहिक कार्यक्रमों का इसे हिस्सा बनायें ।

खंड ३: व्यक्तित्व *व्यक्तिगत सफलता का रोज़नामचा*

अपने जीवन के बेमिसाल बनाने का संकल्प लें । दैनिक सफलताओं, विचारों, प्रेरणाओं और चुनौतियों के बारे में कागज पर लिखें । चीजों को लिखने से एक जादुई असर पैदा होता है । आपकी सोच और ध्यान में स्पष्टता आती है । जब अपनी योजनाओं को शब्दों में बाँधते हैं, तो वे हमारी कामनाओं का हिस्सा बन जाती है ।

इसके लिए आपको कोई महँगी चीज खरीदने की जरूरत नहीं है एक साधारण सा नोटबुक ही काफी है । संभव हो तो रोजाना लिखें । लेकिन अगर एक-दो बार लिखना भूल जायें, तो उसको लेकर परेशान न हों । इसके पीछे की मूल भावना ये है कि आप अपने सारे विचार लिखें और किसी भी कठिन परिस्थिति को सुलझाने की योजना बनायें । परेशानी से मुक्ति के लिए रोज़नामचा सबसे पसंदीदा तकनीक साबित हुई है । किसी समस्या को लिख देने से वह आपके दिमाग को गिरफ्त में लेने से बाज आ जाता है । इस तरह समस्या को अलग- थलग कर देने के बाद उस पर फतह हासिल करने की एक कारगर योजना बना सकते हैं । आपका मन शांत बना रहता है ।

दिन ४ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *आत्म-प्रेरणा और स्वप्न*

आत्म-साधना में आत्म-प्रेरणा (अॉटोसजेशन) को हमें एक प्रमुख साधन के रूप मे इस्तेमाल करना चाहिए । युगों पुरानी इस तकनीक की सहायता से हम अपना आत्म-विश्वास, मनोबल और भौतिक समृद्धि हासिल कर सकते हैं । आत्म-प्रेरणा की तकनीक बहुत सरल है । इसके अंतर्गत निम्न दो फार्मूलों का इस्तेमाल कर सकते हैं :

i) अपने लक्ष्यों को कागज पर लिख लें (आत्म-विश्वास हासिल करने से लेकर १० लाख की कमाई करना, कुछ भी हो सकता है) । लक्ष्य जितना ही सटीक और स्पष्ट हो उतना ही बढिया ।

ii) निर्धारित लक्ष्य को दिन में जितनी बार हो सके ऊँचे स्वर में दोहरायें, लेकिन सोने से ठीक पहले और उठने के ठीक बाद खास तौर से । निर्धारित लक्ष्य (या मंत्र) को एक समय में १० बार दोहरायें और अपने मन में भाव करें कि यह लक्ष्य पूरा होगा । एक स्पष्ट लक्ष्य को तब तक दोहराते रहें, जब तक कि

यह आपकी महत्वाकांक्षा न बन जाये । जब इसके साकार होने को पूरी शिद्दत से एहसास करने लगेंगे, तो निश्चय ही आपकी इच्छा पूरी हो जायेगी । आप इस बात से परेशान न हों कि वर्तमान परिस्थिति में आपकी उक्त मनोकामना पूरी नहीं होती प्रतीत होती । बस इस फार्मूले का पालन करना जारी रखें । आपका दिमाग उसके अवसर उत्पन्न करेगा और सपने को साकार करेगा ।

खंड २: शरीर *मालिश*

पूरे शरीर की मालिश ऐसी अद्भुत होती है, जिसको पैसों में नहीं आँका जा सकता । यह मालिश आप खुद ५ मिनट में कर सकते हैं । मालिश से आपकी त्वचा नरम और कोमल हो जाती है । मांसपेशियों में मौजूद तनाव जाता रहता है । मनो-मस्तिष्क को शांत करता है । परम सुकून की प्राप्ति होती है ।

एक बोतल तिल का तेल खरीदें । इसकी चार-पाँच चम्मच मात्रा गरम करें । इसको ऊँगलियों में लगाते हुए शरीर की मालिश करें। पाँव की गहरी मालिश करें । फिर पेट की हल्के ढंग से घड़ी की दिशा में हथेलियाँ घुमाते हुए मालिश करें । उसके बाद पीठ, गर्दन और बाँहों की मालिश शुरू करें । आखिर में चेहरे की । मालिश पूरी होने पर संभव हो तो हम्माम की तरफ रुख करें और बढिया सा स्नान करें । यह शरीर को आराम देने की रणनीति है । शरीर को सुकून मिलता है और शरीर की तैलियता दूर हो जाती है । आप इस तरह से रोजाना या सप्ताह में एक मसाज कर सकते हैं ।

खंड ३: व्यक्तित्व *सामाजिकता का विस्तार*

आजका अभ्यास सरल-सा है । आप अपने लोकल बुकस्टोर से डेल कार्नेगी की किताब 'हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इंफ्लुएंस पीपल' - खरीद लायें । इसे पूरी तरह पढ डालें । इसके अनुभवजन्य ज्ञान के बारे में सोच-विचार करें । इसके दर्शन को जीवन में उतारें ।

दिन ५ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *एकाग्रता की साधना*

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि जीवन में सफलता की एकमात्र चाबी है : मानसिक एकाग्रता । एकाग्र दिमाग की स्थिति में आप न भूत में होते हैं, न भविष्य में, बल्कि केवल वर्तमान में होते हैं । जब आप प्रभावशाली ढंग से मानसिक एकाग्रता को साध लेते हैं, तो बड़ी समस्याएं छोटी लगने लगती हैं । आप को दुनिया में ओ चीजें दिखायी देने लगती हैं, जो पहले नहीं देख पाते थे । मानसिक भटकाव के बगैर आपकी

कार्यकुशलता बढ़ जाती है । चीजें आसानी से होने लगती हैं । अपनी महत्वाकांक्षाओं और लक्ष्यों को हासिल करने के लिए आपकी सक्रियता बढ जाती है । एकाग्रता से गहरी मानसिक शांति उपलब्ध होती है । दिमाग जितना बलवान होता है, जीवन उतना ही प्यारा होता जाता है । जीवन एक गुलाब जैसा है । जीवन की राह में काँटे हैं, लेकिन एक बार इन काँटों से ऊपर उठ जाते हैं, तो एक अनंत और सच्चे सौंदर्य के दर्शन होने लगते हैं । गुलाब और इसके विस्मयकारी गुणों को याद रखें । आज का अभ्यास मस्ती भरा है :-

एक गुलाब लें । इसे एक शांत जगह पर रखें । जितनी देर तक संभव हो सके, इस पर टकटकी लगाकर देखें । इसकी विशिष्टताओं, इसकी शानदार बनावट और खुशबू पर अपना ध्यान केंद्रित करें । गुलाब से अपनी दृष्टि या ध्यान को न हटायें । अगर आपने एकाग्रता का अभ्यास नहीं किया है, तो आप के दिमाग में दूसरे विचार आयेंगे । लेकिन इससे परेशान न हों, जैसे नीले आकाश में बादल गुजरता है, वैसे ही इन्हें आराम से गुजर जाने दें । अपना ध्यान फिर से गुलाब पर लायें । हर रोज इसका अभ्यास करें । सबसे महत्वपूर्ण अभ्यासों में से यह एक है । एक बार अगर आपने २० मिनट तक बगैर किसी रुकावट के ध्यान केंद्रित करना शुरू कर दिया, तो समझ लें कि आप ऐसे तल पर पहुँच जायेंगे, जहाँ पर आपका दिमाग आपके लिए विशिष्ट भूमिकाएं निभाने लगेगा । आप अपने जीवन में आये बदलाव से विस्मित हो जायेंगे । मानसिक शक्ति का यह करिश्मा है ।

खंड २ : शरीर *सुर साधना : ओजस्विता की प्राचीन तकनीक*

प्राचीन काल में तिब्बतियों का विश्वास था कि शारीरिक स्वास्थ्य का संचालन सात घूमते चक्र करते हैं । जब चक्र धीमा होता है, तो हार्मोन के बदलाव से वृद्धावस्था आने लगती है । एक चक्र गर्दन में नीचे, स्थित है, जोकि सुर रज्जु को नियंत्रित करता है । सुर के बलशाली होने पर चक्र से उत्तम स्वास्थ्य का जन्म होता है । इसी कारण तिब्बती भिक्षु दैनिक भजन-कीर्तन करते हैं । आलाप की साधना से न केवल एकाग्रता में वृद्धि होती है, बल्कि इससे दिव्य स्वास्थ्य भी हासिल होता है ।

अभ्यास : दैनिक रूप से कम-से-कम पाँच मिनट तक, 'मिम', दोहरायें, खासकर नहाते समय । अच्छा रहेगा अगर हर बार आवाज को कम करते जायें ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *विनम्रता*

वर्षों पहले एक साहित्यकार ने कहा था : ''व्यवहार इनसान का निर्माण करता है । लोगों के साथ विनम्रता से पेश आने से आपके व्यक्तित्व में निखार तो आता ही है, आपके संबंधों में नाटकीय सुधार भी आता है ।'' आज ही एक नियम बनायें कि हर मौके पर आप अपने आसपास के लोगों के साथ विनम्रता से पेश आयेंगे और उनका आभार व्यक्त करेंगे । इन अवसरों का उपयोग खुद के विकास में करें । याद रखें की आपकी मर्जी के बगैर आपका कोई अपमान नहीं कर सकता । अगर कोई आपके साथ असभ्यता से पेश आता है, तो आप उसकी निचाई तक न गिरें, बल्कि सौम्य और स्थिर-चित्त बनें । अपनी आवाज कभी ऊंची न करें । एक बेहद आत्म-अनुशासित, कृपालु, मगर मजबूत इनसान की पहचान बनायें ।

दिन ६ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *मानसिक अन्वेषक बनें*

अच्छे स्वास्थ्य और बौद्धिक विकास के लिए मानसिक उद्दीपन बहुत आवश्यक है । इस किताब में आपको बताया जा चुका है कि हम मानसिक सामर्थ्य के ज्यादा-से-ज्यादा २५ फीसदी हिस्से का ही इस्तेमाल कर पाते हैं । हमें मानसिक शक्ति की पूरा दोहन करना चाहिए क्योंकि इसमें महाशक्ति बनने की क्षमता है । आपके बारे में दूसरे क्या कहते हैं, इसकी बिलकुल परवाह न करें । अपने ऊपर और अपनी कार्य-क्षमता पर किसी भी सीमा को स्वीकार न करें, क्योंकि यथार्थ में इसकी कोई सीमा नहीं है ।

आपको मानसिक खोजी बनना चाहिए । ऐसा व्यक्ति बनें, जो मानसिक शक्तियों और इसकी असाधारण योग्यता को जानने के लिए समर्पित है । इसके लिए सबसे जरूरी हैं कि खुला दिमाग रखें । दुनिया के शीर्ष एथलीट उत्तम प्रदर्शन के लिए अपने लिए जो नियम बनाये हैं, उसमें ध्यान, योग, एकाग्रता और विजुअलाइजेशन शामिल हैं । सेनफेल्ड नियमित योग करने के लिए जाने जाते हैं । बड़ी संख्या में ब्रिजनेस एक्जीक्यूटिव मानसिक शांति और स्वास्थ्य के लिए विभिन्न ध्यान तकनीकों की शरण लेते हैं ।

अभ्यास : सफलता से संबंधित साहित्य के अध्ययन के लिए लाइब्रेरी और बुकस्टोरों की मदद लें । अनूठे से शीर्षक वाले पुस्तकें पढें और उसकी विषय-वस्तु पर गौर करें । व्यक्तिगत विकास के क्षेत्र में हमेशा नये विचारों का स्वागत करें । नयी चीजें आजमायें ।

खंड २ : शरीर *कम सोयें और दीर्घायु बनें*

हमारे शरीर को रोजाना रात को महज ६ घंटे के नींद की जरूरत होती है । इतने से ही हम चुस्त-दुरुस्त बने रह सकते हैं । इसके बावजूद लोग कहीं ज्यादा सोते हैं । सप्ताह में केवल १६८ घंटे होते हैं और इसमें ही ढेर सारे रोमांचक काम करने होते हैं । अपनी उत्पादकता बढाने की एक सर्वोत्तम रणनीति यह है कि हर रात एक घंटा कम सोयें । खराब आदत के कारण हम ज्यादा सोते हैं । एक परिपूर्ण और संतुष्टकारी जीवन के लिए इस आदत को बदलें । उतना ही सोयें, जितना जरूरी है ।

इसकी शुरुआत थोड़े से करें, कल आधा घंटा पहले उठें । तीन दिनों के बाद पूरा एक घंटा पहले उठना शुरू कर दें । समये बीतने के साथ आपको पता चलेगा, कि इसे करना कितना आसान है । तीन सप्ताह के बाद आपको आश्चर्य होगा कि आपने पहले इतना समय क्यों बरबाद कर दिया । एक महत्वपूर्ण सिद्धांत को याद रखें कि जब किसी काम को लगातार २१ दिन तक करते हैं, तो वह हमारी आदत में शुमार हो जाता है, और इसे करना आसान हो जाता है । इतनी अवधि तक करते रहें । अचानक महसूस करने लगेंगे कि आपके इतना समय हो गया है, जिसके बारे में आप कहते थे कि नहीं है । सफलता का यह एक बड़ा रहस्य है । यह आपके जीवन पर सकारात्मक और नाटकीय असर डालता है ।

खंड ३: व्यक्तित्व *बहुतायत की सोच*

प्रकृति का एक महत्वपूर्ण नियम है कि आप जितना ज्यादा देंगे और जितना ज्यादा दूसरों की सेवा में लगायेंगे, बदले में आप उतना ही ज्यादा पायेंगे । बहुत से लोग हैं, जो हमेशा कमी का रोना रोते रहते हैं । उनकी सोच में कमी की भावना भरी होती है । वे मानते हैं कि अगर वे अपने विचार, धन-दौलत या संसाधनों को दूसरों में बाँटेंगे तो उनके लिए कम पड़ जायेगा । इस तरीके से हम अपनी निर्धनता पक्की कर देते हैं । दूसरों की, विशेषकर जरूरतमंदों की मदद करने की आदत डालें । अपने पसंदीदा धर्मार्थ संस्थान को आर्थिक दान करें । जन सेवा से शर्माएं न । अपने ब्रिजनेस और समुदाय में औरों के साथ काम करें । हम और वे की मानसिकता का परित्याग करें । सहकार्य की शक्ति को पहचाने : एक हाथ से दो हाथ मजबूत होते हैं ।

दिन ७ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *फोटोग्राफिक याददाश्त*

सबसे गुप्त रहस्यों में से एक यह है कि हर इनसान के अंदर फोटोग्राफिक याददाश्त होती है । इसका उपयोग महत्वपूर्ण है । जब आप कोई चीज भूल जाते हैं, तो याद करें

कि आपने इसको फिर कैसे अपनी स्मृति में लाया । दरअसल यह आपकी याद में सोया हुआ था, इसे बस जगाने की जरूरत थी । आपने कभी भी जो कुछ अनुभव किया है, वह आपके दिमाग की गहराई में पड़ा होता है । इसे मात्र इशारे का इंतजार होता है ।

अपनी याददाश्त की पूरी क्षमता का इस्तेमाल करने के लिए आप अपने अर्द्ध-चेतन मन को निर्देश दें । इसके लिए पहले आप आराम की स्थिति में हों । शांतिपूर्ण जगह पर लेट जायें । २० बार गहरी साँस लें । इस दौरान कल्पना करें कि जितनी बार साँस छोड़ रहे हैं, उसके साथ शरीर से तनाव निकल रहा है ।

इसके बाद पाँव से सिर तक अपने शरीर को आराम करने का आदेश दें । उदाहरण के लिए पाँव से शुरुआत करें : 'मेरे पाँव बेहद चैन से हैं, मैं आराम महसूस कर रहा हूँ ।' इसके बाद टखनों, फिर जाँघों आदि की तरफ बढें । शीघ्र ही आप महसूस करेंगे कि आपका शरीर बेहद आराम और चैन का एहसास कर रहा है । यही वह समय होता है जब आपके दिमाग का असाधारण क्षमता वाला हिस्सा यानी अर्द्धचेतन मन आपके आदेश को स्वीकार करने के लिए बिलकुल तैयार होता है । इस आदेश को पाँच बार दोहरायें : 'मेरी याददाश्त जबरदस्त है । मैं चाहू तब कुछ भी याद कर सकता हूँ। मेरी स्मरण-शक्ति बिलकुल दुरुस्त है ।'

इसे आप २१ दिन तक दोहरायें । आपको सचमुच में अपनी याददाश्त में आश्चर्यजनक सुधार दिखायी देगा ।

खंड २: शरीर *श्वसन क्रिया की शक्ति*

गहरी श्वसन-क्रिया से जबरदस्त आराम, ओज और ऊर्जा की प्राप्त होती है । गहराई से साँस लेने से शरीर में लसीका, शरीर की जल-मल प्रणाली को सक्रिय करता है, जिससे कोषिकाएं ज्यादा कुशलता से काम करती हैं । इससे रक्त में आक्सीजन का संचार भी बढिया हो जाता है, परिणामस्वरूप दिव्य स्वास्थ्य प्राप्त होता है ।

अभ्यास : गहरी श्वसन क्रिया निम्न अनुपात में होनी चाहिए १:४:३

यदि दो सेकेंड तक साँस लिया, तो आपको ८ सेकेंड तक उस साँस को अंदर रोक कर रखना चाहिए । फिर ४ सेकेंड में उसे छोड़ें । इस प्रक्रिया को १० बार दोहरायें । दिन में इस तरह ३ बार करें । इससे आपकी मानसिक सहनशक्ति और सामान्य स्वास्थ्य में पर्याप्त सुधार होगा ।

खंड ३: व्यक्तित्व *लगन से मिलती है सफलता*

हर महान व्यक्ति कई बार विफल हुए हैं । कहा जाता है कि बिजली बल्ब का अन्वेषण करने से पहले एडिसन को १० हजार बार विफलता मिली थी । जब उनसे उनकी सफलता के रहस्य के बारे में पूछा गया तो उन्होने कहा, ''मैं इतनी बार फेल हुआ था कि अब सफलता के सिवा मुझे कुछ हासिल होना ही नहीं था । मैंने अपनी सारी विफलताएं खर्च कर दी थीं ।" टेड टर्नर की जीवनी, ''इट इज नाट ऐज इजी, ऐज इट लुक्स'', में लिखा है कि टर्नर के सहपाठियों का ध्यान टर्नर की इस विशेषता की और गया कि वे असाधारण रूप से लगन वाले इनसान थे । वे किसी लक्ष्य को हासिल करके ही छोड़ते थे । एक अच्छे इनसान को कोई भी चीज परास्त नहीं कर सकती है । इसका एहसास जितनी जल्दी कर सकें, उतना ही अच्छा है । अपनी समस्याओं का रोना रोने से अच्छा है इस पर विचार करें कि आपके साथ ही ऐसा क्यों होता है । समस्याओं को एक चुनौती के रूप में लें । इसे अपने व्यक्तित्व की परीक्षा समझें । इसे कुछ सीखने के एक मौके के रूप देखें, जिससे आपकी उन्नति हो । जीवन के सफर में आपको हमेशा चुनौतियाँ मिलेंगी । चैपियन हमेशा इन चुनौतियों से प्यार करते हैं, इनसे सीखते हैं और इनसे फलते-फूलते हैं ।

दिन ८ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *एकाग्रता पर जोर*

जिओ शान से ! प्रोग्राम में मानसिक एकाग्रता के महत्व पर बारंबार जोर दिया गया है । आज आप मानसिक मजबूती के लिए एक और अभ्यास के बारे में जानेंगे, जिससे आप अपनी क्षमता का सर्वोत्तम उपयोग कर सकें ।

अभ्यास : दो मिनट के लिए ध्यान दें

दिमाग को बलशाली बनाने के लिए यह एक आनंददायक अभ्यास है । यह विचारों की भटकन और उसकी एकाग्रता को बढायेगा । अपनी घड़ी की मिनट की सूई को दो मिनट के लिए बिलकुल एकाग्र होकर देखें । अपना पूरा का पूरा ध्यान इस पर दें किसी भी अन्य विचार को इस दौरान अपने मन में न आने दें । आपका पूरा अस्तित्व इस सूई की गतिशीलता पर स्थिर होनी चाहिए । इसके लिए अपनी संकल्प-शक्ति का समुचित इस्तेमाल करें । यदि २१ दिनों तक रोजाना तीन बार इस तकनीक का प्रयोग करें, तो आपका दिमाग काफी मजबूत हो जायेगा । आपको अपनी मानसिक चुस्ती-फूर्ति और ऊर्जा में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिलेगा ।

खंड २ : शरीर *योग के अद्भुत फायदे*

योग के अभ्यास से आप शारीरिक क्षमता को एक अद्भुत आयाम दे सकते हैं । हर जगह इसके क्लासेस चलते हैं । इनकी मुद्राओं को आसान से सीखा जा सकता है और इनसे बड़ी ही विश्रांति मिलती है । नियमित योग से आपको परम शांति, ऊर्जा, रंगत और स्वस्थ पाचन-प्रणाली हासिल होती है । आपकी मांसपेशियाँ सुदृढ होती हैं । इसे अभी शुरू करें आपको कुछ भी खोना नहीं है, बस हासिल ही होगा ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *मूल्यवान मित्रता*

अच्छी दोस्ती जिंदगी को मजेदार बनाने के साथ इसे दीर्घायु ही बनाती है । मिशिगन विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि टेक्यूम्सेह, मिशिगन के रहिवासी अपने सर्वाधिक पारिवारिक और दोस्तान रिश्तों के कारण लंबा जीवन जिये । कई अध्ययनों से यह बात सामने आयी है कि विवाहित लोग, अविवाहित लोगों से ज्यादा लंबा जीवन जीते हैं ।

आज के दिन का पूरा फायदा उठायें और अपनी मित्रता में नाटकीय सुधार लायें । ऐसे पाँच दोस्तों को चुनें जिनको आप अपने और करीब लाना चाहते हैं और उनका नाम लिखें । फिर लिखें की दोस्ती में किस चीज को महत्व देते हैं । आखिर में इसमें सुधार लाने के लिए सही-सही योजना बनायें । इसके अंतर्गत आप उन्हें एक साधारण सा पत्र लिख कर उनकी दोस्ती के प्रति अपना आभार जता सकते हैं । साथ में उनकी पसंद का एक प्रेरणास्पद आलेख भेज सकते हैं । आप अपने दोस्त के लिए एक पुस्तक खरीदकर उन्हें व्यक्तिगत रूप से यह कहते हुए सौंप सकते हैं, ''मुझे बुक-स्टोर में यह अद्भुत किताब मिली, मुझे लगा यह तुमको पसंद आयेगी ।'' दोस्त को रविवार को लंच पर ले जायें या फिर संभव हो तो समुद्र के किनारे सूर्योदय का आनंद लेने के लिए साथ ले जायें । मित्र के लिए एक हार्दिक पत्र लिखें । इससे आपके संबंधों में गर्माहट आयेगी । आपके दिमाग में खुलापन आयेगा और आपकी जिंदगी में उस व्यक्ति के महत्व का एहसास होगा ।

दिन ९ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *आशावादिता*

आशा करने से आपका जीवन रुपांतरित हो जायेगा । आशा करें कि आप एक बेमिसाल जिंदगी जी रहे हैं । इससे आप खुशी महससू करेंगे । दीर्घायु बनेंगे और आपके जीवन में इस जादुई दुनिया की सारी चीजें आपकी झोली में होंगी । अनुसंधानकर्ताओं ने हार्वर्ड के ९९ युवाओं पर आशावाद का अध्ययन किया । १९८८ में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार

जो युवा आशावादी और खुश रहे, उन पर निराशावादियों से गंभीर बीमारी का कम असर पड़ा ।

आप आशावादी होना सीख सकते हैं । हर रोज आप अपने जीवन में सारी अच्छी चीजें होने के बारे में सोचें । हर इनसान के पास ऐसी चीजें होती हैं, जिनके प्रति वह कृतज्ञता जता सकता है । एक आशावादी और निराशावादी में यही फर्क होता है कि आशावादी हर चीज में अच्छी चीजें पा लेता है । उदाहरण के लिए एक आशावादी हमेशा अपने प्रति दर्शायी गयी सहृदयता, अच्छे भोजन, सौभाग्य से प्राप्त अच्छे परिवार और अपने अच्छे स्वास्थ्य का मुस्कराहट से अभिवादन करता है । एक निराशावादी को ऐसा कुछ भी नहीं दिखायी देता है । उसका ध्यान एक-दो परेशानियों पर अटका रहता है । फिर वह निष्कर्ष निकालेगा ! मेरा दिन खराब गया । इस तरह की मामूली-सी परेशानियों पर बाकी दिन बिसूरता रहेगा । जेम्स एलन ने एक छोटी-सी मगर अद्भुत किताब, 'ऐज मैन थिंक्थ', में लिखा है, ''यदि इनसान अपने विचारों को बदल दे, तो वह यह देखकर स्तंभित हो जायेगा कि उसका जीवन किस नाटकीय ढंग से भौतिक सुख-सुविधाओं से भर गया है ।''

अच्छे विचार सुनहले हालात पैदा होने की गारंटी देते हैं । सफलता के लिए सकारात्मक सोच आवश्यक है । अपने दिमाग की भटकन को खत्म करने का संकल्प लें । आज से ही सकारात्मक सोच लायें ! तय करें कि हमेशा सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करेंगे । आपके सारे विचार प्रेरणास्पद होंगे । हर कार्य से आपके जीवन में उत्थान आयेगा ।

खंड २: शरीर *स्वस्थ शरीर का मतलब स्वस्थ दिमाग*

रूसो ने कहा था, ''एक कमजोर शरीर दिमाग को कमजोर बना देता है ।" शारीरिक रूप से सबल लोग मानसिक रूप से भी सबल होते हैं । शारीरिक रूप से सबल बनें और फिर इसके शानदार फायदे उठायें । यहाँ पर कुछ व्यायाम की जानकारी दी जा रही है, जिसे आज से हमेशा करें :-

i) उठा-बैठकी और हाथ का व्यायाम (पुशअप)
ii) मिलिटरी चेस्ट प्रेस
iii) वजन के द्वारा बाहुओं का व्यायाम
iv) पैरों की मजबूती के लिए दौड़ना
v) हृदय और फेफडों के लिए एरोबिक क्लासेस
vi) टाइसेप्स प्रेसडाउन,

स्क्वैट्स खंड ३: व्यक्तित्व *रोज़नामचा*

बधाई ! जो चाहो, सो पाओ ! प्रोग्राम का ९वाँ दिन है । यह सिद्ध करता है कि आप उन चंद लोगों में हैं जो आत्म-साधना में कामयाबी हासिल करने के लिए अनुशासित ढंग से लगे हुए हैं । आपको जितने लाभ मिले हैं और पिछले आठ दिनों की अवधि में जितने लाभ दिखायी दिये उनके और अपने आत्मबल व सकारात्मक गुणों के बारे में लिख डालें । अपनी कमजोरियों के बारे में भी लिखें : वे विचार जो आपकी सच्ची खुशी में बाधक बन रहे हैं, गंदी आदतें जो आपके जीवन में समृद्धि नहीं आने दे रहीं । ऐसी बातें जिसे बदलने की जरूरत है ।

दिन १० दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *पुस्तक की शक्ति : अध्येता बने नेतृत्वकर्ता*

आत्म-साधना का एक महत्वपूर्ण और बेहद आसान तरीका है हर रोज कुछ प्रेरणास्पद और मूल्यवान पुस्तकों का अध्ययन । अध्ययन आपको एक नयी ऊँचाई प्रदान करता है, क्योंकि ज्ञान ही असली शक्ति है । अध्ययन से अनूठे विचार जन्म लेते हैं, जो आपके जीवन में बहुमुखी बनाने में सहायक होते हैं । महत्वपूर्ण है, ऐसे विचारों से परिपूर्ण होना जो आपमें सकारात्मक सोच को जन्म देते हैं । आप स्वयं पर किसी तरह की सीमाएं न लगायें ।

दुनिया में हर तरह की गलतियाँ की जा चुकी हैं, इनका समाधान पुस्तकों में मिलता है । ऐसे में ये गलतियाँ करनी जरूरी है ? अब यही करना बाकी रह गया है कि जीवन को आसान बनायें, न कि मुश्किल । पढने की आदत सचमुच में आपके लिए यह कर सकता है । स्वयं को उन्नति के पथ पर आगे ले जाने के लिए अपनी खुद की लाइब्रेरी बनायें, इसकी शुरुआत निम्न १० पुस्तकों से कर सकते हैं :

i) थिंक एंड ग्रो रिच - नेपोलियन हिल
ii) द अॉटोबायोग्राफी अॉफ बेन फ्रैंकलिन
iii) द पावर आफ द सब कांशस माइंड - डॉ. जोसेफ मर्फी
iv) द पावर अॉफ पॉजिटिव थिंकिंग - रेव नार्मन विंसेंट पील
v) सिद्धार्थ हर्मन हेस
vi) द स्टोरी अॉफ माई एक्सपिरिमेंट्स विद ट्रुथ - महात्मा गांधी
vii) ऐज़ ए मैन थिंक्थ - जेम्स एलन
viii) द पर्सूट अॉफ हैप्पिनेस - डेविड मेयर्स

ix) हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इंफ्लुएंस पीपल - डेल कार्नेगी
x) द मैजिक अॉफ बीलिंविंग - क्लाड

ब्रिस्टल खंड २: शरीर *उम्र की बात न करें : महत्व सही मुद्रा का है*

यदि आपके क्रिया-कलाप वृद्धों जैसे होंगे तो आप वृद्ध हो जायेंगे । आप इस कपोल-कल्पना में क्यों भरोसा करते हैं कि आपको एक समय-सारणी और प्रक्रिया के अनुसार बूढा होना चाहिए । आप उम्र को पछाड़ते हुए एक जवान व उमंगपूर्ण जीवन जीने का संकल्प क्यों नहीं लेते? अपनी मुद्रा में सुधार करें और पीठ सीधी रखें । इससे आप सही ढंग से साँस लेते हैं ।

उद्देश्यपूर्ण कदम उठायें । बूढों की तरह न चलें । जवान जिंदगी जीने का मतलब ये है कि अपने शरीर में बुजुर्गियत को प्रवेश न करने दें । यह काम आप अपनी युवा सोच और जीवन-शैली से कर सकते हैं ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *विश्व-दृष्टिका विस्तारीकरण*

यदि संभव हो तो विश्व-भ्रमण करें । इससे आप अपना बहुत भला कर सकते हैं । भ्रमण से आप जानते हैं कि यह दुनिया कैसी है । इससे आप कितने भाग्यशाली हैं, इसका भी पता चलता है । जीवन की गहमागहमी में हम गैर-महत्वपूर्ण चीजों को बेवजह ज्यादा महत्व देने लगते हैं । इसकी किसको परवाह है कि आज पेपर लेट आया या कि बॉस खराब मूड में था ?, आपके टेबल पर भोजन पहुँचा कि नहीं ? आप मानो युद्ध के दौर से गुजर रहे हैं ? दुनिया के बारे में जानना, अगर आप भ्रमण नहीं कर सकते तो कम-से-कम पढना आपको चीजों के बारे में एक गहरी समझ देगा । आप कोशिश करें कि जीवन की सारे उपहार आपके कदमों में हों । मामूली परेशानियों और पुरानी बातों को लेकर समय बरबाद न करें । आप इससे कहीं ज्यादा मूल्यवान हैं । आज का दिन वह ऊँचाइयाँ छूने का है, जिसको आप हासिल करने में सक्षम हैं ।

दिन ११ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *आत्मोत्थान की जबरदस्त तकनीक*

तन, मन और व्यक्तित्व की साधना के लिए हमें एक सकारात्मक छवि की आवश्यकता होती है । प्रतिदिन, हर घंटे और हर मिनट हमें ऐसे विचारों से खुद को बचाना चाहिए, जो हमारी छवि खराब करते हैं । जब हम इस तरह की बातों के बारे में सोचने लगते हैं

(उदाहरण के लिए मै बुद्धिमान, करिश्माई नहीं हूँ आदि), तो वे शीघ्र ही हमारी आदत में शुमार हो जाते हैं । इससे ये हमारे प्रदर्शन पर आजीवन विपरीत असर डालते हैं ।

अपनी नकारात्मक छवि से निजात पाने की एक जबरदस्त तकनीक का इस्तेमाल करें : अपने अंदर मौजूद सारी नकारात्मक बातों को लिख डालें । फिर एक शांत जगह पर बैठ जायें आराम की मुद्रा में हों (इसके लिए गहरी साँस ले सकते हैं या फिर इस पुस्तक में वे उपाय अपना सकते हैं, जो आपने सीखा है)।

एक बार आराम की मुद्रा में बैठ जाने के बाद अपनी नकारात्मक छवियों और गुणों को अपने मानस पटल पर लायें (उदाहरण के लिए पेटू या मोटे किस्म के हों, तो कल्पना करें कि आप खूब भोजन कर रहे हैं और वजनी हो रहे हैं) । अब अपने मन की आँखों से बिलकुल साफ-साफ छवि बनायें और सचमुच रूप में देखें । सबसे महत्वपूर्ण बात ये कि आप इस तस्वीर के दोनों छोरों पर डायनामाइट की छड़ें रखे जाते हुए की कल्पना करें । फिर एक तिली के जलते ही सभी नकारात्मक छवियों के चिथड़े-चिथड़े होते देखें । छवि को ध्वस्त होते देखें ! इसके तुरंत बाद पुरानी छवि की जगह अपने मन की उन गुणों की चटख, स्पष्ट और बड़ी छवि बनायें जिन्हें आप अपने में देखना चाहते हैं । पहली बार इस प्रक्रिया को पूरे २० बार दोहरायें । फिर अगले २१ दिनों तक हर रोज ५ बार दोहरायें । इस विशेष अभ्यास से आपकी आत्म-छवि में नाटकीय बदलाव दिखायी देगा ।

खंड २: शरीर *नियमित व्यायाम*

विगत १० दिनों से आप रोजाना कम-से-कम २० मिनट तक नियमित व्यायाम करते रहे होंगे । यदि आप ठीक नहीं हैं, तो पैदल चलने या तैराकी से आपको मदद मिल सकती है । यदि आप बढिया-से हैं तो नियमित रूप से २० मिनट से ज्यादा व्यायाम करना चाहिए । इससे आपके जीवन स्तर में एक नयी ऊँचाई आयेगी । एक सप्ताह में ४ या ५ बार जोरदार व्यायाम एक अच्छी आदत होती है । यदि शरीर पर ज्यादा तनाव डाले, यदि नियमित व्यायाम करें, तो सोने में सुहागा । इस तरह की शारीरिक क्रिया से आप युवा बने रह सकते हैं । आपकी पाचन-क्रिया और सामान्य स्वास्थ ठीक रहता है । आपकी ऊर्जा में उल्लेखनीय सुधार होता है । कोई बहानेबाजी नहीं, नाइक की सलाह लें - जस्ट डू इट !

खंड ३ : व्यक्तित्व *परेशानियों से छुटकारा पायें*

दिमाग का शांति और सुकून से रहना बेहद जरूरी है । शांत दिमाग का विस्मयकारी लाभ मिलता है, इससे शरीर मजबूत और प्राणवान बनता है । सफल जीवन जीने के लिए अपने दिमाग को परेशानियों और नकारात्मक विचारों से मुक्त रखें । दूसरी चीजों की तरह एक सकारात्मक, विजयशील मनो-मस्तिष्क का अभ्यास से विकास किया जा सकता है ।

अभ्यास : परेशान करनेवाली हर बात को लिख डालें । अपने कर्ज, कार्यस्थल पर मौजूद चुनौतियों, स्वास्थ्य संबंधी परेशानी यानी हर चीज के बारे में । इन बातों की सूची बनाना ही अपने-आप में लाभदायक और मुक्ति का एहसास कराता है । एक बार आपने छोटी-से-छोटी और बड़ी-से-बडी सारी परेशानी लिख डालीं, तो आप उसके जितने टुकड़े कर सकते हैं, कर डालें आप पायेंगे कि आपकी सारी परेशानी का सत्यानाश हो गया । मार्शल आर्ट्स की किंवदंती ब्रूस ली स्वयं को नकारात्मक विचारों से मुक्त रखने के लिए यह तकनीक अ पनाते थे ।

दिन १२ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *शक्तिशाली दिमाग का निर्माण*

इस प्रोग्राम के ऐसे मुकाम पर हैं, जहाँ पर आपको दुनिया की महान हस्तियों द्वारा अपनायी गयी सफलता रणनीतियाँ सीखने को मिली हैं । ध्यान, एकाग्रता, गहराई से साँस लेना और विजुअलाइजेशन तकनीक आपकी सफलता का हथियार बन चुका है । महत्वपूर्ण है कि जीवन के मैदान में शीर्ष पर बने रहने के लिए एक दिनचर्या का निर्माण करें । व्यक्तिगत विकास संबंधी क्रिया-कलापों के लिए रोजाना सुबह ३०-४० मिनट का समय दें । जितनी जल्दी हो सके अच्छा है । निम्न रूटीन अपनायें :

१) ***पाँच मिनट : सफलता के लिए खुद से पाँच सवाल करें ।***

- आज का दिन बेमिसाल बनाने के लिए क्या करूँ? (कल्पना करें) ।
- किसको कृतज्ञता ज्ञापित करूँ? (हर चीज की सूची बनायें)
- स्वयं में किसी चीज का सुधार लायें?
- आज किसकी सेवा करें?
- कौन-सी चीज मुझे आज हँसायेगी?

२) पंद्रह मिनट : ध्यान

सफलता हासिल करनेवाले लाखों लोग ध्यान पर बैठते हैं । अब यह स्वाभाविक-सी बात हो गयी है । इस बात से न डरें कि यह साठ के दशक के फ्लावर-चिल्ड्रेन के लिए है, आपके लिए नहीं । बड़े एथलीट शानदार प्रदर्शन के लिए इसका ध्यान की मदद लेते हैं । आपको भी ऐसा करना चाहिए । मानसिक शांति के लिए इससे बेहतर चीज कोई नहीं है । एक फूल पर या किसी चित्ताकर्षक वस्तु पर मन को एकाग्र करने का पंद्रह मिनट अभ्यास करें । इस दौरान कुछ भी न सोचें । अपनी मानसिक पेशियों को मजबूत बनायें, इससे आप स्वयं पर पूरा नियंत्रण स्थापित कर सकते हैं। बस निर्धारित चीज के बारे में सोचें । सप्ताह बीतने के साथ आप महसूस करेंगे कि जो मामूली से विचार आपका मूड खराब कर डालते थे या आपको विचलित कर देते थे, आपके दिमाग से मिनटों मे गायब हो जाते हैं ।

३) दस मिनट : प्रेरणा माग्रेट रनबेक के अनुसार, 'खुशी कोई मंजिल नहीं, बल्कि एक यात्रा है ।'

यह एक सचाई है। आपकी जिंदगी का हर एक पल खुशियों से लबरेज़ होना चाहिए । बस इसका तरीका यही है कि अपने मनो-मस्तिष्क को खुशनुमा विचारों और चीजों से भर दें । यह एक बड़े रहस्य की बात है कि खुशी एक आदत होती है । खुशी कोई ऐसी चीज नहीं होती है जो कि लॉटरी जीतने या फिर एक शानदार नौकरी प्राप्त करने से पैदा होती है । दुनिया के सबसे अधिक खुश लोगों में या तो गरीब-से-गरीब लोग हैं या फिर ऐसे लोग हैं, जिन्होंने ढेर सारी मुसीबतें उठायी हैं । उनकी खुशी का राज ये है कि उनमें हर चीज में सकारात्मक बातें ढूँढने की आदत है । अपने जीवन में प्रेरणास्पद पुस्तकों, टेपों और पिक्चरों को जगह दें । कम-से-कम १० मिनट जानदार किताबों का अध्ययन किया करें, जो आपको भावनात्मक ऊर्जा से भरपूर कर देती हों ।

खंड २ : शरीर *लक्ष्य की समीक्षा*

पहले ही दिन से अपने शारीरिक लक्ष्यों की समीक्षा करें । इन लक्ष्यों को हासिल करने के लिए हर रोज कुछ करते हैं । अपने अप्रोच की नियमित योजना बनायें । लक्ष्यों को हासिल करने को लेकर अपने बारे में प्रेरणास्पद लेख लिखते रहें ।

खंड ३: व्यक्तित्व *आनंदपूर्ण व्यायाम*

आज का व्यायाम आसान है । आज की रात, ''इट इज अ वंडरफुल वर्ल्ड (जिमी स्टेवार्ट)" विडियो देखें । पता लगायें कि आपको इससे क्या सीखने को मिला और सफलता का कौन-सा राज जानने का मौका मिला ।

दिन १३ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *मानसिक कार्य-क्षमता बढ़ायें*

इस प्रोग्राम में बारंबार इस बात पर जोर दिया जा रहा है कि आप अपने दिमाग को धारदार और सबल बनाकर ऐसे काम करा सकते हैं, जिसके बारे में आप मानते रहे होंगे कि वह किया ही नहीं जा सकता । आप ट्रेनिंग से मानसिक शांति, एकाग्रता की शक्ति, संकल्प-शक्ति, याददाश्त और अन्य चीजों में वृद्धि कर सकते हैं ।

मानसिक क्रिया-कलाप (उदाहरण के लिए कार्यस्थल पर या स्कूल में निबंध लेखन) में तीव्रता लाने का एक प्रभावशाली उपाय है मेंटल रेसवाकिंग । मानसिक कामकाज की रफ्तार में वृद्धि कर मानसिक क्षमता का पूरा उपयोग किया जा सकता है । इसके लिए निम्न व्यायाम करें :-

मेंटल रेसवाकिंग : एक अखबार या पत्रिका लें । किसी भी आलखे में एक संज्ञा का चयन करें (उदाहरण के लिए स्वास्थ्य सेक्शन में स्वास्थ्य) । अब आप जितना जल्दी से हो सके बगैर रुके, स्वास्थ्य के बारे में आपके दिमाग में जितनी भी बातें आती हों लिख दें । पाँच मिनट बाद गहरी साँस लेते हुए एक मिनट का आराम करें फिर अपने प्रोजेक्ट या निबंध को पूरा करें ।

खंड २ : शरीर *उत्तम पोषण*

अपने जीवन के सपनों को साकार करने और कार्यों को पूरा करने के लिए ऊर्जा हेतु अपने आहार को लेकर बेहद सावधानी बरतनी चाहिए । खराब आहार आपकी गति को मंद करता है, आपके मूड पर विपरीत असर डालता है और आपके स्वास्थ्य पर विपरीत असर डालता है । फल-फूल और सब्जियों से भरपूर आहार, आपको सबल, ऊर्जा से भरपूर और अति ओजस्वी बनाता है ।

आज अपने लिए १५ मिनट का समय दें : पिछले दो दिनों के दौरान आपने जो कुछ खाया उसकी सूची बनायें । यदि आपको याद नहीं आ रहा है, तो वही लिखें जो आमतौर पर खाते हैं । फ्राइड फूड, स्नैक फूड, क्रीमी सलाद, पैस्ट्री और चीज़ जैसे उच्च वसा वाले खाद्य-पदार्थों को लिखें । इस सप्ताह इनकी मात्रा में २५ फीसदी की कटौती कर दें । ऐसा करना उतना कठिन नहीं है, जैसा लगता है क्योंकि किराना भंडार में कम कैलोरी वाले वैकल्पिक खाद्य-पदार्थ उपलब्ध हैं । उदाहरण के लिए कम वसा वाले चीज़, दूध और मीट हर जगह उपलब्ध हैं ।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए निम्न कारगर नुस्खों को भी अपनायें :-

i) ज्यादा भोजन करना बंद करें । जरूरत भर खायें और बाकी की तिलांजलि दे दें ।
ii) सुबह के वक्त जितना ताजा फल-फूल हो सके खायें ।
iii) रात के आठ बजे के बाद न खायें ।
iv) हर भोजन के साथ सलाद जरूर लें (आपकी पाचन-शक्ति दुरुस्त रहेगी और आपकी ऊर्जा में उल्लेखनीय वृद्धि होगी), मीट की मात्रा में भी कमी आयेगी

। खंड ३: व्यक्तित्व *समय का सदुपयोग*

इनसान के पास समय एक बहूमूल्य वस्तु होती है । सप्ताह में हमारे पास १६८ घंटे होते हैं । हम कितना समय यूँ ही बरबाद कर देते हैं? हर रात दो घंटे टीवी देखकर सप्ताह में १४ घंटे नष्ट कर देते हैं । हम चाहते तो इस तरह एक पूरे दिन का इस्तेमाल अपने स्वास्थ्य में सुधार, अपने संबंधों को मजबूत बनाने, अपनी हमेशा की ख्वाहिशवाली पुस्तक को लिखने या कार्य-स्थल पर नयी पहल करने, जो आपको एक अलग पहचान देता, में लगा सकते थे । समय की बरबादी को रोकें !

अपना समय बरबाद करनेवाले कार्यों की सूची बनायें । ये आपकी उत्पादकता को नष्ट कर रहे हैं । फोन पर गपबाजी करने, काफी-सेंटर पर समय गुजारना बंद करें । इसकी जगह उन कार्यों पर ध्यान दें, जो आपके सपनों को साकार करने में मददगार हों । गया वक्त वापस नहीं आता ।

दिन १४ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *नियमों से मुक्त हों*

इस दुनिया में महान सफलता हासिल करनेवाले हर सेकेंड का भरपूर उपयोग करते हैं और अपने सपनों को साकार करते हैं, इन सबमें एक चीज सामान्य रूप से देखी जाती है : वे जीवन में किसी भी चीज को हासिल करने के लिए अपने ऊपर किसी तरह की सीमा स्वीकार नहीं करते । आप भी अपने जीवन में अगर कुछ हासिल करना चाहते हैं, तो सीमाओं को ध्वस्त कर दें । स्वास्थ्य संबंधी नियमों का पालन करें । दिन में मौज-मस्ती की सीमा तय करें । आप करोड़पति क्यों नहीं बन सकतें, दुनिया की समुद्री-सैर क्यों नहीं कर सकते, बाली की यात्रा पर क्यों नहीं जा सकते, अति-सफल उपन्यास की रचना क्यों नहीं कर सकते, मैराथन की दौड़ में क्यों नहीं शामिल हो सकते या फिर उड़ना क्यों नहीं सीख सकते? अपनी मानसिकता को आज ही बदलें । दुनिया के ऐसे

लोगों के बारे में जानें जो आपसे बेहद कम क्षमता रखने के बावजूद सफल रहे । यदि कोई कहता है कि अपना ब्रिजनेस शुरू करने की आपकी उम्र नहीं रही, तो इस सोच को बदल डालें । यदि आपको कोई प्रतिस्पर्द्धा में दौड़ने के काबिल नहीं समझता तो और पहले से ज्यादा टेनिंग लें और साबित करें कि उनकी बातों का कोई मतलब नहीं है ।

अभ्यास : *परमोच्चता का सपना -* अपने शीर्ष १० सपनों को लिखें । रचनात्मक और आमोद-प्रमोद से भरपूर रहें । उन्हीं चीजों की सूची बनायें, जिन्हें आप अपनी जिंदगी में चाहते हैं । अब बेहद भावुक होकर यह सोचें कि आपके सारे सपने साकार हो गये हैं । फिर सपनों के बारे में आपने परिवार की राय और आपके जीवन में इससे क्या बदलाव आयेगा इसके बारे में विचार करें । अपनी मंजिल की राह में अग्रसर होने के लिए अगले सप्ताह आप क्या करेंगे, वह लिखें, चाहे वह कितना ही छोटा हो । यदि आपने मुंबई से मद्रास की मोटरबोट से यात्रा करने का लक्ष्य बनाया है, तो मोटरबोट चलाने का प्रशिक्षण लेने के लिए टेनिंग लें, डू इट ! यदि आपने ब्रिजनेस शुरू करने का फैसला किया है, तो इस विषय के सेमिनार में शामिल हों । ऐसे लोगों से मिलें, उनके विचार लें, प्रेरणा लें और मनोबल लें, जो इसी तरह का ब्रिजनेस करना चाहते हैं । अपने सपने को साकार करने के लिए हर रोज कुछ-न-कुछ करें । यदि सचमुच में सपनों को साकार करना चाहते हैं, उन्हें अपना बनाना चाहते हैं, तो आज से शुरुआत करें दस साल बाद नहीं ।

खंड २ : शरीर *शारीरिक व्यायाम का उच्च स्तर*

इमर्सन ने लिखा है, ''पहले अपने आप से पूछें की आप क्या होंगे और फिर आपको जो करना है वह करें। जो चाहो, सो पाओ ! प्रोग्राम के दिन १ में आपने कुछ शारीरिक लक्ष्य हासिल करने का संकल्प लिया था। इसको हासिल करें। सब आदत की बात है। २० मिनट ही सही, आप व्यायाम की आदत डालें। व्यायाम युवा अवस्था का अक्षय स्रोत है। इसे करना सरल और फायदेमंद है। रूटीन कायम रखें। संभव हो तो इस व्यायाम को नयी ऊँचाई प्रदान करें : ज्यादा तेज दौड़ें, ज्यादा देर तक तैरें, लंबी पहाड़ियों को पार करें - जिनसे बचते रहे हैं।

खंड ३ : व्यक्तित्व *जीवन के नुस्खे*

i) उत्साह से भरे रहें । सहृदय, सबल और शांतिपूर्ण बनें ।
ii) युवा जैसे स्फूर्तिवान बनें, प्रफुल्लित मन रहें, खुशदिल और प्रसन्नचित्त रहें ।
iii) रात को समय से सोयें और सुबह भोर में ही उठ जायें । प्रार्थना करें ।

iv) विनम्र बनें । हर माह अपनी आय का १० फीसदी बचायें । सालाना धर्मार्थ दान दें ।

v) अपनी भावनाओं को काबू में रखें और कभी क्रोध न करें । यदि क्रोध आये तो १० तक गिनती करें ।

vi) सकारात्मक, क्रियाशील और प्यारे लोगों से संबंध रखें ।

vii) हल्का भोजन करें और संतुलित आहार लें ।

viii) कोई भी काम ईमानदारी से करें । मिलनसार और सौजन्यपूर्ण बनें । अपनी ख्याति का खयाल रखें ।

ix) माह में एक बार उपवास रखें केवल हल्के फल-फूल ग्रहण करें । यह रेचक है ।

x) सपनों को साकार करें, बड़ी सोच रखें, लेकिन इसे जटिल न बनायें ।

दिन १५ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *परिपूर्णता के वचन*

अॉटोसजेशन (आत्म-प्रेरणा) आपकी आकांक्षाओं को पूरा करने में मदद करता है । कोई भी विचार बारंबार दोहराये जाने पर प्रभावशाली अर्द्धचेतन-मन (सब-कंाशस माइंड) को प्रभावित करता है । एक बार विचार को कुबूल कर लिए जाने पर लक्ष्य के क्रियान्वयन की प्रक्रिया शुरू हो जाती है । यह तकनीक विचित्र प्रतीत होती है, लेकिन इसका सालों से सफल प्रयोग होता रहा है । नेपोलियन हिल ने अमेरिका के सैकड़ों सर्वाधिक सफल लोगों का अध्ययन किया । उन्होंने अपनी किताब, ''थिंक एंड ग्रो रिच", में अपने पाठकों से इस तकनीक को अपनाने का आग्रह किया है । यह तकनीक कारगर है, इसलिए आत्मसाधना, के लिए इसको एक औजार के रूप में अपनायें । आगे छह बेहद प्रभावशाली वचन दिये गये हैं, इनको पूरे दिन दोहरायें (इन वचनों की पूर्ण सत्यता को स्वीकार करते हुए इनको पूर्ण आस्था व भावुकता के साथ बोलना बेहद जरूरी है) :

i) 'मैं शांत, सबल और खुश हूँ'

ii) 'मेरे पास इस संसार में वह सब कुछ है, मैं जिनकी अपेक्षा करता हूँ । मैं इसके लिए कृतज्ञ हूँ ।'

iii) 'मैं दिन-ब-दिन बेहतर होता जा रहा हूँ ।'

iv) 'आर्थिक-सफलता '

v) 'मुझमें अपार ऊर्जा और जीवंतता है ।'
vi) 'मैं युवा, स्वस्थ और शांतिपूर्ण हूं ।'

खंड २: शरीर *दीर्घायु बनने के उपाय*

अगले १५ दिनों तक दीर्घायु बनने निम्न उपायों पर अमल करें :

i) ५० साल की उम्र के बाद शरीर की तैल ग्रंथियाँ शिथिल पड़ने लगती हैं । इसलिए लैनोलिन युक्त मॉश्चराइजर या नारियल, कुसुम या गेहूँ के अंकुर के तेल का इस्तेमाल कर अपनी त्वचा को युवा और कोमल बनाये रखें ।
ii) रेटिन-ए का इस्तेमाल करें । यह युवा बनाने वाली सामग्री है, इससे त्वचा पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती हैं । निर्दिष्ट क्रीम से नयी त्वचागत प्रोटीन, रक्त कोशिकाओं का जन्म होता है और त्वचा की मृत कोशिकाएं साफ हो जाती हैं ।
iii) एरोबिक गतिविधियों के साथ नियमित वेट ट्रेनिंग से आप युवा बने रहते हैं ।
iv) रोजाना तेज चहलकदमी की आदत डालें । हार्वर्ड के १६,९३६ छात्रों पर किये गये अध्ययन से पता चलता है कि शारीरिक गतिविधियों में लगे लोगों में मृत्यु दर कम पायी गयी

। खंड ३: व्यक्तिगत *उत्साह*

राल्फ वाल्डो इमर्सन ने कहा है, 'बगैर उत्साह के कभी कोई महान कार्य संभव नहीं होता ।' जबकि ट्वेन अपनी सफलता के लिए इस बात को श्रेय दिया कि, 'जोशीलापन मेरा जन्मजात गुण है ।' अनेकानेक सर्वेक्षणों में अग्रणी लोगों ने कहा है कि सफलता के लिए उत्साह से लबालब होना बहुत जरूरी है । स्वयं में उत्साह भरने के लिए यह तय करें कि कौन-सी चीज आपको रोमांचित करती है । हर रोज आपको सुबह ९ बजे से शाम के ६ बजे तक डेस्क से बँधे रहने की जरूरत नहीं है । पहले फैसला करें कि आप करना क्या चाहते हैं, फिर करें । पसंद का काम हो और फिर करने का जुनून हो, तो इससे उत्साह का जन्म होता है । अपनी कलाई में ईलास्टिक पट्टी पहनें । यह उत्साह की पट्टी है । आज के बाद से आप सबसे उत्साहित लोगों में से एक होंगे । यह पट्टी आपको पूरे दिन उत्साह और उमंग से भरपूर रहने और इसके तमाम लाभों की याद दिलाता रहेगा ।

दिन १६ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *अल्पकालिक छुट्टी*

आत्म-साधना में सच्चे अर्थों में सफल होने के लिए बहुत जरूरी है कि आप अपनी सारी शारीरिक तकलीफों से छुटकारा पा लें । अत्यधिक तनाव से प्रदर्शन में बाधा आती है । अपने अंदर बेकार पड़ी अपार संभावनाओं का पूरा उपयोग नहीं कर पाते । तनाव-मुक्ति व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनालें । इसमें आपका कुछ मिनट का ही समय लगेगा । एक बार इसका इस्तेमाल करन लगें तो आप ज्यादा शांत, मजबूत और खुशी महसूस करेंगे ।

अभ्यास : एक शांतपूर्ण माहौल में आराम से बैठ जायें । यदि कार्यालय में हैं, तो सारे दरवाजे बंद कर दें और कॉल पर रोक लगा दें । अपनी आँखें बंद कर लें और गहरी साँस लेना शुरू करें । साँस लेते समय अपने पेट को एक बड़े गुब्बारे की तरह फूलता हुआ देखें । फिर साँस को थोड़ी देर के लिए रोके रखें, उसके बाद पूरी साँस छोड़ दें । मन की आँखों से देखें कि आपकी सारी परेशानियाँ और तनाव वैसे ही बाहर निकल रहा है जैसे कि चिमनी से धुआँ निकलता है । गहराई से दो मिनट तक साँस लेते रहें । हर बार महसूस करें कि आप आराम और ज्यादा आराम महसूस करने लगे हैं । अपना पूरा ध्यान श्वसन-क्रिया पर लगायें ।

अब अपने पाँव से शुरुआत करते हुए महसूस करें कि आपका शरीर बेइंतहा भारी होता जा रहा है । भार से आपके टखने जमीन में धँसते जा रहे हैं । महसूस करें कि आपके पैर शिथिल हो रहे हैं । कल्पना करें कि आपकी मांसपेशियाँ आराम महसूस कर रही हैं और आपके सारे तनाव काफूर हो रहे हैं । धीरे-धीरे धड़, बाँहों, गर्दन और सिर की तरफ बढें । अब आप असाधारण रूप से आराम महसूस करेंगे । अब कल्पना करें कि आप अवकाश पर हैं । आपके पास समय-ही-समय है । आपके पास घड़ी नहीं है और आपको किसी से मिलना-जुलना नहीं है । हरे-भरे और लहलहाते जंगल में आप नंगे पाँव चल रहे हैं । चिड़ियों के चहचहाने की आवाज और दूर से आती जलधारा की कलकल सुनें । जंगली गुलाब और चमेलिया की महक लें । टहलते समय नम जमीन को तलवों से महसूस करें । आकाश से पेड़ों से झरती धूप का दर्शन करें । चलते जमीन के गरम होने का एहसास होता है । हरे-भरे जंगल से होते हुए झील की तरफ बढ रहे हैं । झील एक शीशे के प्लेट की तरह शांत है । पानी की सतह पर पड़ती पेड़ों की छाया को निरखने में आप मगन हो जाते हैं । आपका दिमाग झील की तरह शांत है । आप प्रकृति के साथ गहरी शांति का अनुभव कर रहे हैं । यह आपका अल्पकालीन अवकाश है ।

इसका आनंद लें । अब आप अपनी आँखें खोलें और ताजादम, निश्चिंत और प्राणवान होकर काम पर वापस लौटें ।

खंड २ : शरीर *पेट को सुडौल रखें*

दिव्य स्वास्थ्य के लिए पेट की मांसपेशियों का मजबूत होना बेहद जरूरी है । उम्र के साथ पेट को चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ बनाये रखना मुश्किल होता जाता है । एक अलमस्त पेट के लिए ऐरोबिक व्यायाम से वसा घटाना, वेट ट्रेनिंग और उठा-बैठकी के जरिए अंदर की तरफ मांसपेशियों का निर्माण और कम वसा वाले हल्के आहार से पेट को सुडौल बनाये रखना जरूरी है ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *आदरणीयप्रेमी बनना*

यदि आप एक रसोइया (शेफ) बनना चाहते हैं, तो आपका किचेन में प्रवेश करके यह कहना कि आप एक रसोइया हैं, काफी नहीं है । आपको इसकी टेनिंग लेनी चाहिए । यदि आप अध्यापक होना चाहते हैं, तो ऐसा नहीं कि आप कक्षा में जाकर पढाना शुरू कर दें आपको प्रशिक्षण लेना जरूरी है । इसी तरह आप एक जन्मजात प्रेमी नहीं हैं । अपने संबंधों को कारगर बनाने और अपने आसपास के लोगों से सचमुच में प्यार करने और पाने के लिए आपको ट्रेनिंग लेने के साथ और इसके लिए कोशिश करनी पड़ेगी । ऐसे लोगों की सूची बनायें आप जिनके करीब होना चाहते हैं, जिनके प्रति अपना प्यार जतलाना चाहते हैं । अब हर एक लिए 'प्रेम-पत्र' लिखें । आपको इसे भेजना नहीं है, इसलिए जितना अभिव्यक्तिपूर्ण और खुला हुआ संभव हो, लिखें । उनको बतायें कि आप उनके बारे में कैसा महसूस करते और सोचते हैं । रोमैंटिक बनें, रचनात्मक बनें, भोले बनें, लेकिन गंभीर रहें । इन प्रेम-पत्रों को लिखना मात्र ही परिपूर्ण बनाता है और आपके प्रेम हुनर का पूरा उपयोग करता है । आखिर में इस सप्ताह इन संबंधों को सुधारने के लिए कुछ करें ।

दिन १७ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *कायज़ेन : निरंतर और अनंत उन्नति*

इस किताब में कायज़ेन (जीवन का नियमित बहुमुखी विकास) के महत्व पर बल दिया गया है । आपका इस प्रोग्राम के अनुसार चलना और यहाँ तक आ पहुँचना ही सिद्ध करता है कि आप उन आम लोगों के अलग हैं, जिनका मानना है कि चीजें नहीं बदली जा सकतीं है । जीवन ने जो कुछ प्रदान किया है वे उस सहज ही स्वीकार कर लेते हैं । आत्म-सुधार के लिए थोड़ा-सा ही सही, मगर रोजाना एक कदम आगे बढायें । जो

चाहो, सो पाओ ! का यह सार-तत्व है । यदि आप इस तरह रोजाना कदम उठाते हैं, तो नतीजे प्रत्यक्ष दिखायी देने लगते हैं और आपका पूरी जीवन एक नयी ऊँचाई ग्रहण करता है । कायज़ेन के सिद्धांतों के अनुसार कार्य करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं :-

i) कार्य-विवरण लिखना शुरू करें ।
ii) जब कोई आसपास हो तो, टीवी देखने के बजाय उनसे संवाद कायम करें ।
iii) अपने पुराने मित्रों को नियमित पाँच पत्र लिखें ।
iv) आज का काम आज ही खत्म कर डालें ।
v) अपनी क्षमता बढायें और कुछ जिगर वाला काम करें ।
vi) भाषा का कोई कोर्स करें, जाज ट्रंपेट के पाठ पढें ।
vii) आज तीन अलग-अलग अखबार पढें और संपादक को पत्र लिखें ।
viii) आज की रात अॉपेरा, सिंफनी या फिर बैले का आनंद लें। जीवन के विविध रंगों का दर्शन करें ।
ix) रेडियों सुनें । अपने वित्तीय लक्ष्यों की समीक्षा करें । सपने देखें ।
x) आप जो व्यक्ति होना चाहते हैं - उसका विजुआलाइजेशन करें ।

खंड २ : शरीर *ऊर्जावान बनें*

ऊर्जा के बगैर आप अपना लक्ष्य हासिल नहीं कर सकते हैं । गांधी जी रात को सिर्फ चार घंटे सोते थे । देश की आजादी हेतु देशवासियों का नेतृत्व करने की उनमें इच्छा-शक्ति के साथ ऊर्जा भी थी । नीचे दिये गये निम्न उपायों द्वारा आप अपनी ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं :-

i) सक्रिय रहें । यह विरोधाभासी लगता है, मगर सच है कि आप जीतनी ऊर्जा खर्च करते हैं, उतनी ही ऊर्जा आपको प्राप्त होती है ।
ii) किताब में दी गयी गहरी श्वसन-क्रिया का प्रयोग करें ।
iii) ऊर्जा-प्रदायक खाद्य-पदार्थों का सेवन करें : ताजा फल-फूल और शाक-सब्जियाँ ।
iv) परेशानी सबसे ज्यादा ऊर्जा को सोखती है । आराम करें, ध्यान पर बैठें और विश्राम करें ।
v) रात का भोजन करने के बाद तेजी से टहलने की आदत डालें ।

vi) आत्म-प्रेरणा (अॉटो-सजेशन) का प्रयोग करें : दोहरायें, 'मैं जोश और ऊर्जा से भरपूर हूँ ।'

vii) अपना वह पसंदीदा संगीत सुनें, जिससे आप कभी जोश से भर जाया करते थे ।

viii) थके हों तो एक झपकी लें (ज्यादा-से-ज्यादा १५ मिनट का) ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *रोज़नामचा*

अपने रोजनामचे में अपने विचारों और जीवन में आयें बदलाव के बारे में विस्तार से लिखें । आपमें क्या सकारात्मक बातें हो रही हैं ? आप अभी भी किन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, इनसे निपटने के लिए आप क्या करेंगे और निर्धारित लक्ष्य को हासिल कर पायेंगे ? जिओ शान से ! प्रोग्राम से अब तक आपको जिन भी रणनीतियों और विचारों की जानकारी मिली है, सबको लिखें । यहाँ तक पहुँचने और अपने आदर्श जीवन के करीब आने के लिए स्वयं को बधाई दें ।

दिन १८ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *संगीत का जादू*

अंग्रेज कवि विलियन कांग्रेव ने लिखा है : ''मनमोहक संगीत बर्बर जानवरों को भी शांत कर देता है ।" संगीत की मदद से अपनी मनोदशा को भी शांतिपूर्ण और एकाग्र बनाये रख सकते हैं । लोगों को अब इस बात का एहसास होने लगा है कि संगीत का हमारे मनो-मस्तिष्क पर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है । कई ओलंपिक एथलीट संगीत को अपने ट्रेनिंग प्रोग्राम का हिस्सा बनाने लगे हैं । आप भी संगीत को अपने जीवन का अंग बनायें ।

शास्त्रीय संगीत सर्वाधिक शांति-दायक होता है । पसेलबेल का कैनन जैसा संगीत असाधारण रूप से शांति प्रदायक है । यह आपको एक नयी दुनिया की सैर पर ले जाता है । संगीत के लिए एक समय निर्धारित करें डिनर के बाद ऐसा किया जा सकता है । आप बैठें और पूरी तरह संगीत में डूब जायें । संगीत को अपनी आत्मा में प्रवेश करने दें और उसको अपना जादू चलाने दें । जाज संगीत भी काफी विस्मयकारी होता है । आपकी भावनाओं को संबल प्रदान करता है । उसको जीवंतता और प्रेरणाशक्ति प्रदान करता है । यदि खरीदने की स्थिति में नहीं हैं, तो केवल रेडियों पर ही शास्त्रीय और जाज संगीत आनंद लें । रेडियो अति-उत्तम साधन है और यह ढेर सारे लाभ प्रदान करता है ।

खंड २ : शरीर *स्वस्थ सोचें, स्वस्थ बनें*

अनेक डॉक्टर अब इस बात को मानने लगे हैं कि हमारे विचारों को हमारी रोग-निरोधक प्रणाली और सामान्य स्वास्थ्य पर असर पड़ता है । डर और दुख जैसी भावनात्मक दशा हमारी आंगिक प्रणाली और हाइपोथालमस (मस्तिष्क तापानुकूलन केंद्र) को प्रभावित करती है, जो न्यूरोपेप्टाइड केमिकल के माध्यम से शरीर की रोग- निरोधक प्रणाली को संदेश भेजता है । मौजूदा दर्शन का तर्क है कि एक स्वस्थ शरीर की मानसिक छवि मस्तिष्क से रोग-निरोधक प्रणाली की कोशिकाओं को भेजी जा सकती है, जो उसके आधार पर काम करने लगती हैं, मानसिक छवि द्वारा भेजी स्वस्थ काया से हमारे वास्तविक शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं ।

कैंसर के रोगियों ने रचनात्मक विजुआलाइजेशन और काल्पनिक व्यायामों को सफलतापूर्वक इस्तेमाल किया है । इससे ऐसे पिक्चर तैयार किये, जिसमें कैंसरग्रस्त कोशिकाओं को खत्म होते दिखाया गया । इसके चौंकानेवाले परिणाम देखने को मिलें हैं । दिव्य स्वास्थ्य हासिल करने के लिए आप इस रणनीति का इस्तेमाल कर सकते हैं । सरल-सा उपाय हैं : किताब में दी गयी शांत होने की एक तकनीक का इस्तेमाल करते हुए आप एक शांत-चित्त दशा में स्थित हों, फिर शारीरिक रूप से स्वयं को एक दिव्य स्वास्थ्य के स्वामी होने का एक मानसिक चित्र बनायें । देखें की आपकी त्वचा दमक रही है और आपका चेहरे से स्वास्थ्य झलक रहा है । स्वयं को एक छरहरे, ऊर्जा से भरपूर और खुशहाल व्यक्ति के रूप में देखें । अगले कुछ माह तक यह अभ्यास रोजाना दो बार करें । इससे आपके आत्म-विश्वास और सामान्य स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार देखने को मिलेगा ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *आदर्श व्यक्ति*

एक आदर्श व्यक्ति के ६ गुणों का अभ्यास करें :

i) हर दशा में आत्म-साधना
ii) ज्ञानेंद्रियों पर आत्म-नियंत्रण
iii) संतुलित आहार और सौम्यता
iv) क्रोध और इच्छाओं पर संयम
v) सफलता में विनम्रता और हार में आशा
vi) सभी के प्रति करुणा, जीवन में आत्म-संयम और लक्ष्य के प्रति लगन

दिन १९ दिन_____

खंड १ : दिमाग *रचनाशीलता का उपयोग*

अपनी मानसिक रचनाशीलता संबंधी मांसपेशियों को विकसित करना अति-आवश्यक है । इसकी मदद से आपमें व्यक्तिगत चरमोत्कर्ष और दिव्य-जीवन प्रदान करनेवाले विचारों का जन्म होता है । रचनाशीलता से आपका जीवन अत्यधिक रोचक, मनोरंजक और फलदायी हो जाता है ।

आज के अभ्यास से पहले मानसिक रूप से सहज और शांत-चित्त हो जायें । एक नयी तकनीक : अपनी आँखें बंद कर लें और अपने मानस-पटल पर एक ब्लैक-बोर्ड की स्पष्ट कल्पना कर लें । धीरे-धीरे उस पर शब्द उभरने लगते हैं, जितने करीब से देखते हैं, उस पर आपका नाम दिखायी देता है, उसके करीब, 'आराम', लिखा होता है । ब्लैकबोर्ड पर नजर दौड़ायें, ये शब्द साफ-साफ दिखायी देते हैं ।

और अब, आँख बंद रखे हुए ही, अपने मानस पटल पर अपने उस रूप की कल्पना करें, जब आप छह साल के थे । उस समय आप कौन-सी चीजें पसंद करते थे और मौज-मस्ती के लिए क्या किया करते थे ? अपने अंदर सोये इस खुशदिल, रचनात्मक और प्राणवान बच्चे को फिर जगायें । उस समय वयस्कों को किस तरह देखते थे? आप किस तरह की शरारतें किया करते थे? इन सबकी कल्पना करें और इनका मज़ा लें । आज के बाकी दिन चीजों को एक बच्चे की नजर से देखें । अपने पहलुओं को झिंझोड़ें । अपने कार्यालय या घर में कुर्सी पर खड़े हो जायें और आसपास देखें कैसा लग रहा है । ऐसा कुछ करें, जैसाकि आपने पहले कभी नहीं किया जैसे कि आर्ट गैलरी जायें या रोलर-कोस्टर की सवारी का मज़ा लें । अपनी रचनात्मकता पर ध्यान केंद्रित करें । जो भी काम करें मजे से करें । आप रुपांतरित हो चुके होंगे !

खंड २ : शरीर *व्यायाम*

आपका व्यायाम जारी रहना चाहिए और यह आपकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा होना चाहिए । अब तो आपको इन साधारण से क्रिया-कलापों के शानदार परिणाम दिखायी देने और महसूस होने लगे होंगे । आज अपने रोज़नामचे में व्यायाम के पाँच लाभों को लिख डालें । फिर किसी अखबार या पत्रिका से ऐसे किसी व्यक्ति का चित्र निकालें, जिसके जैसा शरीर आप हासिल करना चाहते हैं । एक हीरो या अपने रोल मॉडल का फोटो अपने बाथरूम के दर्पण पर या फिर बेहतर हो फ्रीज़ पर चिपका दें । इसको नियमित रूप से देखें । फोटो की काया की तरह अपने शरीर को विकसित होते देखें ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *नेतृत्वकर्ता बनना*

स्वयं में नेतृत्व के १० महत्वपूर्ण गुणों का विकास करें

i) आत्म-विश्वास
ii) साहस और लगन
iii) उत्साह
iv) दूसरों के प्रति सम्मान की भावना
v) आत्म-संयम और आत्म-साधना
vi) सामाजिक व्यवहार-कुशलता और कूटनीति
vii) आशा से बेहतर करने की आदत
viii) लंबी अवधि की योजना और संगठन
ix) सुविचारित जोखिम उठाने की योग्यता
x) सफलता के प्रति दृढ-संकल्प और विश्वास

दिन २० दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *अपना मानक स्तर उठाना*

आज ऐसा फैसला लें, जो आपके जीवन का कायाकल्प कर दे : अपना मानक स्तर ऊँचा करें । अपने आप से उम्मीदों, अपने प्रति व्यवहार, अपने विचार और अपने जीवन-जीने की शैली का स्तर ऊँचा उठायें । मामूलीपन को बर्दाश्त न करें । जीवन में चरमोन्नति हासिल करने के लिए प्रति संकल्प लें । अपना बेहतरीन प्रदर्शन करें । अपने जीवन के हर क्षेत्र में अपना ११० फीसदी दें - वह चाहे संबंध का मामला हो या फिर आपका पेशेवर कामकाज का ।

जीवन का स्तर ऊँचा उठाने के लिए यहाँ ***५ महत्वपूर्ण*** उपाय दिये गये हैं :

i) **अपनी सोच को बदलें :** अधिकतर लोगों की सोच उच्चकोटि की नहीं होती ।
ii) **असाधारण होने की आदत डालें :** यदि अपने कामकाज, खेल और जीवन-जीने का ढंग एक बार अपने नये मानक के अनुसार अपना लेते हैं, तो कुछ महीनों के बाद फिर पीछे मुड़कर देखने की नौबत ही नहीं आती । जिओ शान से ! प्रोग्राम आपके जीवन का ढंग बन जाता है !
iii) **अपनेनिकट के लोगों को अपने नये मानक से अवगत करादें :** जीवन के हर पल को संपूर्णता में जीने के प्रति अपने संकल्प में किसी तरह की ढिलाई

न बरतें ।

iv) **अपने पुराने 'स्व' को याद करें :** आपको वह समय याद होगा जब अपनी कोई खराब आदत को बदलना चाह रहे हों या वह पुराना मानक जिसके अनुसार आप चलते रहे हों अपने आप को गर्व से बतायें कि आपका वही असली रूप था आप उससे कभी पीछे नहीं हटेंगे ।

v) **अपने साथ दूसरों का भी अपना पैमाना ऊँचा उठाने को प्रेरित करें.** यदि एक साधारण- सा निर्णय लें, तो हम सभी अपनी सीमाओं को ध्वस्त कर सकते हैं ।

खंड २ : शांत शरीर *शांत दिमाग*

जिओ शान से ! प्रोग्राम में शुरू से जोर दिया जाता रहा है कि जीवन में पूर्ण सफलता हासिल करने के लिए एक शांत, निश्चिंत मनो-मस्तिष्क की दशा हासिल करना बहुत जरूरी है । यह अभ्यास से हासिल किया जा सकता है । अद्भुत मानसिक एकाग्रता और ध्यान केंद्रण की क्षमता प्राप्त करने के लिए आपने व्यायामों कि जानकारी हासिल की है । अपने दिमाग के गेट का ऐसा पहरेदान बनें कि एक भी नकारात्मक विचार इसके अंदर प्रवेश न कर पाये । आज १६वें दिन का अल्पावकाश लें और इस शांति की तकनीक का अगले ९ दिनों तक अभ्यास करें ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *सफलता के लिए चिंतन*

आज रात के लिए २० मिनट का समय दें । सफलता का रोजनामचा सामने रखें । अपनी जीवन में पहली २५ चीजें जो आप चाहते हैं, उसे लिख डालें । वह हर चीज इसमें शामिल होनी चाहिए जिसके बारे में आपने कभी सोचा है । लंदन जाने का सपना देखा हो तो लिख डालें । अब गहरी श्वसन-क्रिया या इस किताब में सीखी गयी किसी भी विश्राम-प्रदायिनी विधि (उदाहरण के लिए अल्पावकाश) का प्रयोग कर आराम से हो जायें । ऐसा महसूस करें कि आपके तनाव व परेशान करने वाले विचार आपके दिमाग रूपी आकाश को ऐसे ही छोड़कर जा रहे हैं, जैसे कि नीले आसमान से बादल चले जा रहे हैं, और इस तरह खिली धूप के लिए रास्ता साफ कर रहे हैं । एक समय स्वयं को शांत महसूस किया करते थे, आपने जिस काम को करने के सपने देखे थे, उसे करते हुए खुद को विज़ुअलाइज करें, आपने जिन भी चीजों को पाने की बातें लिखी हुई थीं, सबको पा लेने की कल्पना करें ।

दिन २१ दिनांक_____

अवकाश का दिन ! *जिओ शान से ! के प्रतिफल का आनंद लें*

आज आपके लिए बधाई का दिन है ! जिओ शान से ! प्रोग्राम के २१वें दिन में प्रवेश कर गये हैं । आप परम आनंद, परम स्वास्थ्य, सुखमय संबंध, रोमांच, सफलता और संतुष्टि से परिपूर्ण दिव्य जीवन के स्वर्णीम पथ पर अग्रसर हैं । आपने स्वयं को प्रभाशाली ढंग से दिखा दिया है कि आप क्या कर सकते हैं और आपमें अपने सपनों को साकार करने की कितनी संभावनाएं हैं । २१वें दिन में कदम रखते हुए आप उस अल्प समूह का हिस्सा बन गये हैं, जिनमें व्यक्तिगत चरमोत्कर्ष पर पहुँचाने वाले इस क्रांतिकारी प्रोग्राम की शुरुआत करने के साथ लंबे समय तक इसके अनुसार चलने का अनुशासन भी है ।

तीन सप्ताह से जिओ शान से ! प्रोग्राम पर अमल कर रहे हैं । आपके जीवन के हर क्षेत्र में बदलाव आये हैं । आपने अपनी दुनिया को हर पहलू को देखा है । आपको जो पसंद नहीं आया, उसको बदलने के लिए सकारात्मक कदम बढाये हैं । आपने ऐसी शुरुआत की है,जिसका बहुत फायदा मिलने वाला है । नयी आदतें, जड़ें जमानी लगी हैं । इस दुनिया में कुछ कर गुजरने के तमाम विचार दिमाग में चक्कर काटने लगे हैं । आपके जीवन में ज्यादा ऊर्जा, आत्म-विश्वास और जोश लहरें मार रहा हैं । आप 'जिओ शान से !' का जीवन जी रहे हैं ।

प्रोग्राम के इस स्टेज पर पहुँचने के लिए आपने कड़ा परिश्रम किया है । यह आसान नहीं था, आपने इसके लिए कई कुर्बानियाँ दी हैं । फिर भी आप यहाँ हैं आप असाधारण हैं ! आज आपका अवकाश है । कुछ एडवेंचर से भरा, मौज-मस्ती भरा और ऊट-पटांग करें । दिन भर के लिए बच्चा, कौतूहलपूर्ण और उत्साहपूर्ण हो जायें । संभव हो तो समुद्र तट पर चहकदमी करें, जिसे आपने बहुत मिस किया है । इससे पहले की आपका अवकाश लंबा खिंचे नीचे दिये तरीके से अपना मूल्यांकन करें कि जिओ शान से ! प्रोग्राम में आप किस स्थिति में हैं । अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आपको अपना ध्यान कहाँ लगाना चाहिए ।

जिओ शान से ! मूल्यांकन

	अच्छा	बहुत अच्छा	उत्तम	असाधारण
मानसिक साधना				
शारीरिक साधना				
व्यक्तित्व निर्माण				
मनोबल स्तर				
आत्म–सुख रेटिंग				

दिन २२ दिनांक_____

खंड १: दिमाग *हार में विश्वास नहीं*

निडरता, दृढ-संकल्प शक्ति और उत्साह के साथ अपनी आंतरिक शक्ति की असाधारण क्षमता में अडिग विश्वास रखें । इस तरीके से हर चुनौती का मुकाबला कर सकेंगे । आप प्रोग्राम के दिन-३ में दिये गये सफलता के पाँच सवाल का उपयोग करें । पहला है : 'आज के दिन को सफलता की अद्भुत मिसाल कैसे बना सकते हैं ? 'हर दिन हर पल को अद्भुत रूप प्रदान करने के लिए आपको अपने और अपने निर्धारित लक्ष्य को हासिल करने की क्षमता में अटूट भरोसा होना चाहिए । इसमें कोई दो राय नहीं चुनौतियाँ और बाधाएं तो आती रहेंगी । लेकिन आप उन्हें अपने फायदे में बदल सकते हैं । उन्हें अपने अवसर और आगे बढने के एक मौके के रूप में देखें । समस्याओं को एक खेल समझें । सवाल करें कि इनसे आपको क्या ज्ञान हासिल होगा, आपको इनसे कैसी मजबूती और ताकत मिलेगी । इनसे आपकी जीत हासिल करने की सोच को क्या फायदा मिलेगा । आप अपनी असीम ताकत में भरोसा करें । अपनी असीम शक्ति में विश्वास करें । अपने आपमें भरोसा करें ।

खंड २ : शरीर *कैसे टहलें*

टहलना दिमाग के लिए एक उत्तम पोषण है । इससे मानसिक शांति, खुशी और परिपूर्णता हासिल होती है । दबाव से भरी इस दुनिया में जंगल के रास्ते लंबी चहल-कदमी और जलीय तट पर तेज चहकदमी से प्राप्त सच्ची खुशी को हम भूल ही बैठे हैं । आप देश के महँगे क्लबों, गोल्फ रिसार्टों या निजी फिटनेस सुविधावों का फायद उठा सकने में भले न समर्थ हों, लेकिन टहल जरूर सकते हैं । जो चाहो, सो पाओ ! प्रोग्राम में नियमित व्यायाम के अत्यधिक महत्व पर बारंबार जोर दिया गया है । यह आपके जीवन कि आदतों में शुमार होना चाहिए । नियमित चहलकदमी के आनंद को कभी नहीं भुलाया जाना चाहिए ।

चहल-कदमी (परम आनंद) पर ५ सुझाव :

i) एक प्यारा और प्राकृतिक स्थान का चयन करें ।
ii) अकेले और शांतिपूर्ण माहौल में टहलें (सुबह का वक्त सर्वोत्तम)
iii) सांसारिक क्रिया-कलापों से दिमाग को खाली रखें चहलकदमी पर ध्यान दें ।
iv) गहराई से साँस लें और हवा, खुशबुओं, प्राकृतिक दृश्यों और शांति का आनंद लें ।
v) चहल-कदमी के दौरान कदम में दृढता, संतुलन और सही मुद्रा हो ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *लोकप्रियता के १० स्वर्णिम नियम*

i) लोगों के नाम याद रखें । अपने नाम सुनना सबसे प्रिय लगता है ।
ii) मुस्कराते और हँसते रहें । तीन महान व स्वस्थ जोक्स याद रखें ।
iii) कुशल श्रोता बनें । ७०-३० नियम का पालन करें : ७० फीसदी समय सुनें और केवल ३० फीसदी बोलें ।
iv) व्यवहार सलामत रखें । ये आपके व्यक्तित्व की चमक व निखार हैं ।
v) लोगों के प्रति रोजाना सम्मान और विनम्रता का प्रदर्शन करें ।
vi) कभी किसी को गलत न बोलें । बहस न करें । सहमत न हों, तो चुप रहें ।
vii) लोगों को प्रेरित करें, उत्साहित करें और मित्र बनायें ।
viii) अपने संपर्क बढायें, पत्र लिखने की आदत डालें और कॉल किया करें ।
ix) ईमानदार बनें ।
x) लेने से ज्यादा दें । यह हमेशा नदी बनकर वापस आता है ।

दिन २३ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *स्मरण-शक्ति की साधना*

आपको बताया गया है कि आपके दिमाग में फोटोग्राफिक स्मरण-शक्ति का निवास है । आप सोचा करते थे कि जो बातें भूल चुके हैं, वे वापस आ गयी हैं । वे स्मरण-शक्ति की साधना की माँग कर रही हैं । इसकी असीम शक्तियों का उपयोग करें ।

स्मरण-शक्ति दूसरी मांसपेशियों की तरह होती हैं, इनका उपयोग करें वरना ये खो जायेंगी । इनके उपयोग की आदत डालें । किराना की सूची बनाना छोड़ें स्मरण-शक्ति का उपयोग करें । मानस-पटल पर जरूरी १० चीजों की सूची बनायें । स्वयं को किराना स्टोर पर होने की कल्पना करें और देखें कि आप हर सामग्री खरीद रहे हैं और सबकी

गिनती कर रहे हैं । अपनी पसंद की जरूरी चीजों से एक रंग-रंगीला और स्पष्ट चित्र बनायें, इससे आप हर चीज निश्चित तौर पर प्राप्त करेंगे । रोजाना एक कविता या गद्य का एक पैराग्राफ याद करना शुरू करें । टीवी देखने की जगह हर रोज आधा घंटा अपनी असली पूँजी : असीम क्षमता से परिपूर्ण दिमाग पर ध्यान दें ।

खंड २ : शरीर *और व्यायाम*

शारीरिक साधना का प्रचुर फायदा साफ-साफ मिलने लगा होगा । तीन सप्ताहों के दौरान व्यायाम का आपने आनंद उठाया होगा । आप खुद को ऊर्जा से भरपूर, आत्म-विश्वास से लबरेज़ और स्वस्थ महसूस कर रहे होंगे । पूर्व में जो कुछ भी पाचन या त्वचा की थोड़ी-बहुत समस्या रही होगी,वह दूर हो गयी होगी । बिस्तर से आराम से उठ रहे होंगे और आपका उत्साह सातवें आसमान पर होगा । आज अपने व्यायाम प्रोग्राम को आगे बढायें । ज्यादा समय तक व्यायाम करें, तेज दौड़ें, जोर से तैरें । डू इट ! डू इट ! डू इट !

खंड ३ : व्यक्तित्व *समस्या समाधान में कुशल बनें*

जिओ शान से ! प्रोग्राम से आपको इस बात का अनुभव हुआ है कि आपके जीवन का स्तर इस बात पर निर्भर करता है कि समस्याओं और चुनौतियों को आप किस तरह लेते हैं । घटनाओं को जिस तरीके से देखेंगे, उसी पर आपकी खुशियाँ और सफलताएं निर्भर करती हैं । आपकी सोच से आपकी ऊँचाई तय होती है । एक बार आपकी जीत की मनोवृत्ति विकसित हो गयी तो फिर आपको आगे बढने से रोक पाना मुश्किल है ।

समस्याएं हमेशा पैदा होंगी । सफल लोग इनको एक सीख और मनोबल उत्प्रेरक के रूप में लेते हैं, जिससे वे पहले ज्यादा मेहनत करते हैं और ज्यादा काम करते हैं । समस्याओं के संभावित नकारात्मक प्रभावों को विफल करने की एक सर्वोत्तम रणनीति है : अपने आपसे सवाल करें ।

ऐसा करने से चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में सफल होते हैं, घटनाओं के सकारात्मक कारकों पर ध्यान केंद्रित होता है, परेशानी की वजह से आपकी ऊर्जा नष्ट होने से बच जाती है ।

समस्याओं को सुलझाने में महारथ हासिल करने का रहस्य

अगली बार जब जीवन में किसी समस्या से सामना करें तो कागज पर लिखकर निम्न सवाल करें :

i) यह अनुभव किस तरह मेरे काम आयेगा? मुझसे इससे क्या शिक्षा मिली?
ii) अगर इस समस्या के आगे घुटने टेक दिये और परेशान हुये, तो क्या होगा?
iii) ऐसा फिर कभी न हो, इसके लिए मैं क्या करूँ?
vi) इस परिस्थिति का आनंद और मजा कैसे उठाऊँ?
v) किसका शुक्रिया अदा करूँ?

दिन २४ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *डर से मुक्ति*

इमर्सन ने कहा है, 'आप वह करो, जिससे डरते हो-डर की मौत निश्चित है ।' जीवन को साधने और सफलता हासिल करने की एकामत्र शर्त है : उन रुकावटों पर सीधा हमला बोल दें, जिन्होंने पूर्व में आपको आगे बढने से रोक रखा था । सबसे पहले हमेशा के लिए डर से मुक्त हो जायें ।

दिमाग से डर को खत्म करने का सर्वोत्तम उपाय है, पूर्व में (दिन ११) सीखी गयी मास्टर ब्लास्टर तकनीक । तकनीक बिलकुल सरल सी है : जिन चीजों से पहले डरते थे या जिनसे आपमें नकारात्मक विचार जन्म लेते थे, उनको करते हुए एंज्वाय करें । आप उन डरों की सूची बनायें, जो आपके बेहतर प्रदर्शन में बाधक बनते रहे हैं । सबसे पहले आप इनके बारे में सजग बनें, इसके बाद इनसे मुक्त होने के लिए कदम उठायें । क्या आप लोगों से मिलने, सार्वजनिक तौर पर बोलने, धन-दौलत कमाने, नया जोखिम लेने या फिर अपने में बदलाव लाने से डरते हैं ? अगर ऐसा है, तो हर एक तरह के डर से मुक्त होने के लिए एक कार्य योजना बनायें ।

यदि बातचीत करने से डरते हैं, तो अगले तीन महीनों के दौरान अपने सहकर्मी को तीन उपहार दें । पब्लिक स्पीकिंग के बारे में जो भी किताब मिले उसे पढना शुरू कर दें । इस विषय पर कोर्स भी करें । सर्वोत्तम सार्वजनिक वक्ता बनने का संकल्प लें । ऐसे रोल मॉडल से संपर्क करें जो आपको अपनी सफलता के रहस्य के बारे में खुशी से आपको शेयर कर सकते हों । अपने बेड के पास चर्चिल और दूसरे प्रभावशाली वक्ताओं का फोटो लगायें । सकारात्मक रूप से मनोबल बढानेवाले लोगों को आसपास रखें, जो आपको सफलता की गारंटी देते हैं । जबकि आपके दिमाग में डरावने विचार प्रवेश करते हैं, तुरंत उसकी जगह अपने मानस पटल पर अपना एक प्रभावशाली और जबरदस्त वक्ता का पिक्चर बनायें । अगले सप्ताह तक हर छोटे-बड़े डर की पहचान

करें । इन पर तीव्र प्रहार करें । आपको आश्चर्य होगा कि ये कितनी तेजी से फरार हो गये ।

खंड २ : शरीर *दीर्घायु बनें*

इस प्रोग्राम में शुरू से आपको दीर्घायु और स्वस्थ बनने के रहस्यों के बारे में बताया गया है । सबसे महत्व की बात ये है कि आप अपनी ओजस्विता में भरोसा करें । इस बात को स्वीकार करें कि आप की उम्र उतनी ही है, जितना आप सोचते हैं । एक बेहद नीरव माहौल में आपको जो भी पसंद हो जैसे कि २, १०, २० या ३० वर्ष की उम्र के । एहसास करें कि आपकी शरीर में युवावस्था और जोश कूट-कूट कर भरा हुआ है । आप व्यायाम कर रहे हैं, भरपूर फल-फूल और शाक-सब्जियों का सेवन कर रहे हैं । मांस कम ग्रहण कर रहे हैं । तन और मनो-मस्तिष्क को पर्याप्त नियमित आराम दे रहे हैं । सकारात्मक सोच रखते हैं, सही ढंग से रह रहे हैं आप इस तरह दीर्घायु जीवन की राह पर हैं । हर रोज एक मिनट के लिए ही सही अपने आप से कहे, 'मैं युवा हूँ, सक्रिय और जीवन-शक्ति से परिपूर्ण हूँ ।' स्वयं को एक ऊर्जावान और युवा के रूप में, जिसका रंग और रूप दमक रहा है, शरीर सुडौल है, को विजुअलाइज करें । हर चीज की दो बार रचना होती है : एक बार दिमाग में एक बार यथार्थ में ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *सम्मान और व्यक्तित्व*

आपको बताया जा चुका है कि ज्ञान शक्ति है लेकिन व्यक्तित्व आपको सम्मान दिलाता है । जीवन साधना के पथ पर, जो चाहो, सो पाओ ! ३० दिवसीय प्रोग्राम के अंतर्गत व्यक्तिगत विकास के लिए आपको दुनिया के सर्वाधिक कारगर युक्तियों से परिचित कराया गया है । आपके पास ज्ञान है, अब अपने व्यक्तित्व का निर्माण करें । पिछले २३ दिनों तक हर रोज आपने आत्म-विश्वास, मनोबल और ओजस्विता को बढाने का काम किया । चट्टान जैसा व्यक्तित्व हासिल करने का लक्ष्य निर्धारित करें । हमेशा ऊँचे लक्ष्य और मूल्य तय करें इसे बिलकुल दूर न भागें । सत्यनिष्ठा और सच्चाई का जीवन जीयें । उमंग से भरपूर और सम्मान का जीवन जीयें । अपने में और अपनी मानवीय संभावनाओं में भरोसा करें !

दिन २५ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *साधना संबंधी अतिरिक्त मंत्र*

शब्दों में नि:संदेह गहरी उत्प्रेरक शक्ति होती है । दिन भर हम जो सोचते और कहते हैं, वह हमारे जीवन में एक दिन प्रत्यक्ष रूप में घटित होता है । निश्चिंत अवस्था और

बारंबार शांति को दोहराते हुए अपने जीवन में शांति की स्थापना कर सकते हैं । हर सुबह काम पर जाते हुए, 'मैं दृढ-निश्चयी और शक्तिमान हूँ', का शांतिपूर्वक बारंबार स्मरण करें, इस तरह अपनी मानसिक सहन-शक्ति का विकास कर सकते हैं । शब्दों का असीम शक्तियों वाले अर्द्ध-चेतन मन (सब-कांशस) पर गहरा प्रभाव पड़ता है । इसकी क्षमताओं को कम कर कभी न आँकें ।

स्वयं को हर तरह के नकारात्मक विचारों से पूरी तरह मुक्त कर लें । ऐसा कहना बंद करें : 'नामों को लेकर मैं हमेशा गफलत में रहता हूँ ।' 'सुबह मेरे जिश्म में ताकत नहीं रहती ।' यदि आप इस तरह की नुकसानदेह बातें करते रहेंगे तो आपको कभी भी कोई नाम याद नहीं होगा । हर सुबह कमजोर और शिथिल बने रहेंगे । बैठ कर उन वाक्यों की पहचान करें जिनको आप दोहराते रहते हैं, जिससे जीवन साधना के पथ में आप अपनी असीम शक्तियों का उपयोग नहीं कर पाते । अपनी शब्दावली से इनको निकाल बाहर करें ।

साधना के मंत्र

i) ऊर्जा के लिए : 'मैं सक्रिय हूँ और उपलब्धियाँ हासिल करना मुझे पसंद है ।' आज से कदम उठायें । जीवंत बनें !

ii) दिव्य स्वास्थ्य के लिए : 'मैं बिलकुल स्वस्थ और जीवन-शक्ति से भरपूर हूँ । मैं आज चुस्त- दुरुस्त महसूस करता हूँ । '

iii) धन-दौलत के लिए, 'मैं दौलतमंद हूँ, और सफल हूँ ।'

खंड २ : शरीर *तनावमुक्तिदाता*

आज के व्यायाम के बाद अपना तनाव दूर करने का उपाय करें । पेशेवर मालिश की व्यवस्था करें । खुद मालिश का सहारा लें (दिन ४) । एक्यूपंक्चर (सुई-चिकित्सा) आजमाएं । कुछ नया आजमाएं, मगर स्वयं को निश्चिंतता प्रदान करनेवाला उपाय करें ।

खड ३ : व्यक्तित्व *पठन-पाठन : ज्ञान शक्ति है*

दसवें दिन आपको कई किताबों के बारे में जानकारी दी गयी । ये आपकी आत्म-साधना की लाइब्रेरी में अवश्य होनी चाहिए । इनमें से अधिकांश काफी महँगी किताबें हैं, लेकिन वास्तव में अमूल्य हैं । आज कम-से-कम एक घंटा नेपोलियन हिल की अद्भुत किताब, 'थिंक एंड ग्रो रिच', पढें । इस किताब का आप पर गहरा असर पड़ेगा । इससे आपके जीवन में व्यक्तिगत और आर्थिक समृद्धि आनी शुरू होगी ।

पढाई खत्म होने के बाद अपने सफलता संबंधी रोज़नामचे में नपोलियन हिल के १३ सिद्धांत लिखें । इनका अध्ययन करें और इन पर अपने जीवन में अमल कैसे करेंगे, उनका अपने मानस पटल पर सजीव चित्रण करें । उनके सुझावों के अनुसार अपने लक्ष्य का निर्धारण करें । इनको साकार करने के लिए सक्रिय कदम उठायें । अगले सप्ताह तक किताब को खत्म कर दें । इनके मुख्य बिंदुओं को लिख लें । जिससे कि वे हमेशा आपके उंगलियों पर विद्यमान रहें ।

दिन २६ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *उपलब्धियों की बारिश*

आप क्रिया-कलापों के केंद्र और निश्चयात्मकता की एक नयी ऊँचाई पर पहुँच गये हैं । इस बात को सुनिश्चित करें कि आपके दिमाग में प्रवेश करने वाला हर विचार स्वस्थ और मनोबल बढानेवाला हो । इस क्रम में दुनिया के महान सकारात्मक चिंतक नार्मन लेविस पील के टेप सुनें । इमर्सन और कार्नेगी कि किताबें पढें । अपने से भी साधारण मगर जीवन को साध लेने वाले लोगों की दास्तानों से सीख लें । अपने जीवन में अनुपलब्ध चीजों पर समय बर्बाद करना छोड़ दें । इसके बाद सपने देखना और अपने लक्ष्यों को हासिल करना शुरू करें ।

अपने जीवन में खुशियों की बारिश लानेवाले कारकों को लायें । जागने के बाद आत्मा को तृप्त करनेवाले ज़ाज़ या सुखद शास्त्रीय संगीत सुनें । जीवन के प्रति सजग लोगों से संबंध स्थापित करें । ऐसे लोगों से जो इस अद्भुत संसार में उत्कृष्टता और परमोच्चता के हामी हैं । सफलता संबंधी लाइब्रेरी में हमेशा नयी किताबों को जोड़ते रहें । व्यक्तित्व, जीवन और परमोच्चता की साधना के बारे में आयोजित सेमिनार अटेंड करें । नित और अविरल उन्नति के कायज़ेन सिद्धांतों का अनुसरण करें । इसे अपना व्यक्तिगत ट्रेडमार्क बना लें ।

खंड २ : शरीर *स्वास्थ्य और ऊर्जा हेतु उपवास*

उपवास की प्रथा हजारों साल पुरानी है । एक दिन उपवास करने या फिर एक दिन सिर्फ फल-फूल और सब्जियों का आहार करने से आपकी पाचन-प्रणाली साफ हो जाती है, आपको अतिरिक्त ऊर्जा हासिल होती है, और आत्म-संयम में पर्याप्त वृद्धि हो जाती है । अपने सामान्य स्वास्थ्य को कायम रखने के लिए आप इस तकनीक को माह में एक बार अपनायें । उपवास के पहले अगर स्वास्थ्य संबंधी कोई परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह लें ।

आज, अगले दो सप्ताहों के दौरान एक दिन का उपवास रखने की योजना बनायें । इस कार्यक्रम पर कड़ाई से अमल करें । इससे आपकी अनुशासनात्मक मांसपेशी दिन-ब-दिन सुदृढ होगी । इसे जारी रखें । आत्मानुशासन का जीवन पर आश्चर्यजनक असर पड़ता है !

खंड ३ : व्यक्तित्व *सुनने का चमत्कार*

एक असाधारण व्यक्ति का एक मूलभूत गुण होता है, उसका दूसरों को ध्यान-पूर्वक सुनना । इस भाग-दौड़ भरी और अहंकारग्रस्त दुनिया में हम अपने-आपमें इतने सिमट जाते हैं कि दूसरों को सुनने के लिए समय ही नहीं दे पाते । यहाँ तक कि जो हमें प्यार करते हैं, उनके लिए भी हमारे पास समय नहीं रहता । लेकिन एक बार जब हम अपने आसपास के लोगों को सुनने लगते हैं, तो ऐसी चीजें सीखने को मिलती हैं, जो हमें कभी सीखने को नहीं मिली थीं । एक समय जो लोग हमें नीरस लगा करते थे, अचानक उनमें ऐसी अंतर्दृष्टि दिखायी देने लगती है, जिससे आप उनसे सीख लेकर आगे बढ सकते हैं । एक बार जब हम दूसरों को ध्यान-पूर्वक सुनने की आदत डाल लेते हैं, तो आपका दूसरे के साथ संबंधों में सुधार आने लगता है । आप दूसरों के विचार को भी समझने की कोशिश करें, उनके प्रति संवेदना और समझ पैदा करें । फिर लोग आपका साथ ज्यादा पसंद करने लगते हैं । आपके संबंधों में नाटकीय सुधार दिखायी देने लगता है । सुनने की कला विकसित की जाती है । एक अच्छा श्रोता बनने के लिए कुछ निम्न रणनीतियाँ अपना सकते हैं :-

i) **बातूनी न बनें :** आत्म-संयम रखें, आज से दूसरों का ज्यादा सुनना शुरू करें ।

ii) **दुनिया के सबसे बड़े श्रोता के रूप में स्वयं को विजुअलाइज करें :** सुबह में सुनने से संबंधित अपनी विशिष्टताओं पर कुछ मिनटों तक ध्यान केंद्रित करें । इस पर भी ध्यान दें कि आज की मीटिंग में इसका किस तरह उपयोग करेंगे ।

iii) **दूसरों के बीच में टोका-टोकी न करें :** हम ऐसा अक्सर करते हैं । खेल खेले और जितनी बार अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों को हराते हैं, उन्हें उतनी बार ५० रुपये दें ।

दिन २७ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *मौन का जादू*

हम एक भागम-भाग वाली दुनिया के निवासी हैं । तूफान के सामने भी शांत बने रहने की रणनीति विकसित कर हम अस्त-व्यस्त माहौल में फल-फूल सकते हैं । उच्च सफलता हासिल करने के लिए आंतरिक शांति परमावश्यक है । आज की सुबह मौन की शक्ति का नमन करें । बेहद बेचैन मन-मस्तिष्क के लिए भी शांति एक टॉनिक का काम करता है । सुबह के निर्धारित समय का आधा घंटा लें, अपने घर के बिलकुल शांतिपूर्ण स्थान पर बैठ जायें । शांति का आनंद लेते हुए अपने मौन पर ध्यान केंद्रित करें । आपको ऐसा लगेगा कि अरे अभी तो उठा, और तुरंत काम में लग गया, मगर इस प्रोग्राम से प्राप्त आत्मसंयम का परिचय देते हुए इन सारे नकारात्मक विचारों को विफल करें । बस शांत बने रहें । अपने हृदय की धड़कन को सुनें या फिर अपने कंधों पर अपने सिर के भार को महसूस करें । आपको शीघ्र ही ऐसी चीजें दिखायी देने लगेगी, जैसा कि पहले मौन और आंतरिक शांति की दशा में आपको नहीं हुआ होगा । मौन का आनंद लेने की इस क्रिया को अपनी दिन- चर्या का हिस्सा बना लें ।

खंड २ : शरीर *आनंदपूर्ण व्यायाम*

शारीरिक साधना के बारे में अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने एक उल्लेखनीय बात कही थी : 'ऐसा करें, जिसमें आपको मजा आता है । अपने व्यायाम को विविधतापूर्ण बनायें ।' जो चाहो, सो पाओ ! प्रोग्राम के अंतर्गत विगत २६ दिनों से आप शारीरिक तौर पर कुछ चुनौतीपूर्ण काम करते आ रहे हैं । आपकी ऊर्जा में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है । इससे आपके जीवन के हर पहलू में परिवर्तन नजर आने लगा है । नीरसता को जड़ें न जमाने दें । अपने व्यायाम कार्यक्रम में नवीनता का परिचय दें । आज एक नये खेल की आजमाइश करें । तीन क्रिया-कलाप ऐसे करें, जिनमें आपको सबसे ज्यादा आनंद आता हो । एक सप्ताह के दौरान इन्हें अदल- बदल कर करते रहें । व्यायाम पर अटल रहें और अनुशासन कायम रखें ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *जीवन के नुस्खे*

i) एलीवेटर के अंदर अपने नीजी या व्यावसायिक मामलों पर चर्चा न करें । आपके बगल कोई हो सकता है, जिससे आप भौंचक हो सकते हैं ।

ii) अपने जीवन-साथी के साथ एकांत में रहने के लिए हर सप्ताह की एक रात निर्धारित रखें । टीवी बंद कर दें और एंसरिंग मशीन को अॉन कर दें । अपना पूरा ध्यान अपने जीवन-साथी पर डालें । एक विशिष्ट व्यक्ति के संग का मजा लें ।

iii) नये विचारों को आजमायें । बेहतर कार्य-कुशलता जाँचने के लिए इलेक्ट्रानिक शेड्यूलर या टूल का प्रयोग करें । हमेशा अपने आप में सुधार लाते रहें । नये विचारों की भूख कायम रखें ।

iv) हमेशा अपने पहलू को सामने रखें । चीजें कभी भी उतनी खराब नहीं होतीं हैं, जैसी वे प्रतीत होती हैं । खराब-से-खराब दौर भी गुजर जानेवाला है । चुनौतियाँ हमें आगे बढने का मौका प्रदान करती हैं और मजबूत बनाती हैं ।

v) दुश्मन न बनायें ।

vi) अपने परिवार को कभी हल्के में न लें । जरा एक क्षण के लिए सोचें कि आप अपने माता-पिता के बगैर कैसा महसूस करेंगे । कौन-सा विचार है, जिसको आपने उनके सामने व्यक्त नहीं किया? आप अपने प्यार की कौन-सी भाव-मुद्रा को प्रगट करते ? अब फोन उठायें और जिनको भी प्यार करते हैं, उनसे ये सारी बातें कह डालें ।

दिन २८ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *श्रेष्ठता का पैमाना*

दिन २० में आपको श्रेष्ठता के ५ प्रमुख बातों को अपने जीवन का मानक बनाने के बारे में बताया गया था । आप समीक्षा करें कि इन्हें अपने जीवन के हर पहलू में लागू तो कर रहे हैं । खुशी आराम करने या फिर कुछ न करने से नहीं आती । खुशी उपलब्धियाँ हासिल करने और इस ज्ञान से मिलती है कि आप रोज-दर- रोज प्रगति कर रहे हैं । अपना मानक स्तर उठायें और अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन करें । जीवन की साधना चंद लोगों के लिए नहीं है । आपके अंदर ऐसी शक्ति और क्षमताएं सोयी पड़ी हैं, जिसकी आप कल्पना नहीं कर सकते । दुनिया के महान नेतृत्वकर्ताओं और उपलब्धियाँ हासिल करनेवालों को इनका पता होता है । उद्देश्य ऊँचे रखें । जब डरे हुए हों या फिर मनोबल गिरा हुआ हो, तो स्वयं पर दबाव डालें । शीघ्र ही श्रेष्ठता हासिल करना आपकी आदत में शुमार हो जायेगा । आसमान को छूने का लक्ष्य आपकी प्रकृति का हिस्सा बना जायेगा ।

खंड २ : शरीर *सुर साधना*

दिन ५ को आपको दीर्घायु जीवन के रहस्य के बारे में बताया गया था : सुर साधना अच्छे स्वास्थ्य को जन्म देता है । अपने सुर को ज्यादा मजबूत बनाना के लिए निम्न व्यायाम करें :

i) निम्न अक्षरों का तेजी से और जितना निम्न सुर में हो सके उतने निम्न सुर में उच्चारण करें : पी, बी, मी, फी, वी, ली, री, इब, इप, इव, इफ

ii) हम्म्म.. का जितनी देर तक हो सके उच्चारण करें । पाँच बार दोहरायें ।

iii) हा.. पाँच बार कहें.. हर बार गहराई से साँस छोड़ें. इससे आपके शरीर में जमा हर तरह का तनाव निकल जायेगा ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *अपनी दौड़ खुद दौड़ें*

जीवन साधना और सच्चा आत्मसंयम हासिल करने का एक अति महत्वपूर्ण सिद्धांत है कि अपनी दौड़ आप खुद दौड़ें । अक्सर इनसान दूसरे क्या कर रहे हैं, दूसरों की उम्मीदों को पूरा करने में उलझकर रह जाता है । आपकी प्यारी माँ पूछ सकती है : 'तुमने अभी तक मकान नहीं खरीदा, अभी तक अपना परिवार क्यों नहीं बसाया ?' आपका जिगरी दोस्त बोल सकता है, 'विधि विद्यालय जाने की तुम्हारी उम्र नहीं रही ।' अपना लक्ष्य खुद निर्धारित करें । आप यह जाने की अपनी जिंदगी में क्या चाहते हैं । फिर अपने सपनों को साकार करने के लिए योजनाबद्ध तरीके से उस पर काम करें । यदि आपको अपनी मंजिल का यकीनन पता है और अपने आपमें भरोसा करते हैं, तो दूसरे आपके बारे में क्या कहते हैं, उसके कोई मायने नहीं होते ।

आप एक जलयान हैं, जिसने अपना मार्ग चुना है । आपको सही-सही पता होता है कि किस मार्ग पर यात्रा कर रहे हैं । फिर दूसरे जहाजों के मार्गों की बात निरर्थक हो जाती है । अपनी दौड़ खुद दौड़ने से आत्म-विश्वास के साथ दिमाग की शांति भी उपलब्ध होती है । आपका सहपाठी अगर कोई अच्छा पद पाता है, तो आप रोमांचित हो उठते हैं क्योंकि आपको इस बात का निश्चय हो आता है कि आप भी अपना लक्ष्य समय के साथ हासिल कर लेंगे । टुच्चापन नदारद हो जाता है, दूसरों के प्रति लिहाज़ की भावना आपके व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बन जाता है ।

दिन २९ दिनांक_____

खंड १ : दिमाग *मन की एकाग्रता*

इस प्रोग्राम में जीवन साधना में मन की एकाग्रता के महत्व पर लगातार जोर दिया गया है । मन की एकाग्रता में कुशलता हासिल होने से आप अपने विचारों पर नियंत्रण कायम करने में सफल हो जाते हैं । इससे नकारात्मक विचार गायब हो जाते हैं और सकारात्मक विचार आने लगते हैं । इस तरह सकारात्मक और उत्प्रेरक सोच से आपमें अपने सारे सपनों को साकार करने की इच्छा और ऊर्जा प्राप्त करते हैं । इस रहस्य को

जान लें कि खुशी और मानसिक शांति का विकास किया जा सकता है । एकाग्रता की कला में महारथ प्राप्त कर परमानंद को उपलब्ध हो सकते हैं ।

आज आप जिओ शान से ! प्रोग्राम के अंतर्गत दिन २ के मोमबत्ती जलाने का प्रयोग कम-से-कम २५ मिनट तक करें । आप विगत कुछ सप्ताहों से एकाग्रता का अभ्यास कर रहे हैं । आपको इसमें अद्भुत सुधार दिखायी दे रहा होगा । छोटी-सी बात से अब आपका दिमाग भटकता नहीं होगा । मामूली-सी बातों पर अब नाराज नहीं होते होंगे । अब आप जीवन की उत्तम चीजों पर ध्यान देनें लगे होंगे ।

खंड २ : शरीर *विचार की बात*

अब इसमें कोई राय नहीं रही कि आप जो कुछ खाते हैं, उसका असर आपकी सोच पर पड़ता है । यदि ज्यादा मीट और धीरे-धीरे पचनेवाला खाना खाते हैं, तो आपमें सुस्ती आती है और मानसिक तौर पर पर्याप्त सजग नहीं होते । शाक-सब्जी और फल-फूल जैसे हल्का भोजन करें तो शीघ्र ही आपमें असीम ऊर्जा आती है और मानसिक रूप से ज्यादा सजग और सतर्क हो जाते हैं । कुछ खाद्य-पदार्थों का मूड पर भी असर पड़ता है । महत्वपूर्ण बात ये है कि आप अपने आहार पर नजर रखें, जिससे आपके दिमाग को सर्वोत्तम ईंधन मिले ।

पिछले २४ घंटों में आपने जो भी खाद्य-पदार्थ ग्रहण किये हैं, उसकी सूची बनायें । इसमें से जो वसा से भरपूर खाद्य-पदार्थ हों, उनको अलग कर दें । चाकलेट और स्नैक्स की जगह फल-फूल और दही को जगह दें । जितना हो सके मीट की मात्रा में कटौती करें । इसको पचाना आसान नहीं होता । बहुत ज्यादा ऊर्जा भी चट कर जाता है । एक बार जब आप अपने खान-पान की जानकारी हासिल कर लेते हैं, तो फिर अपने खाद्य-पदार्थों और अपने भौतिक-जीवन की गुणवत्ता में सुधारने के कदम उठा सकते हैं ।

खंड ३ : व्यक्तित्व *मास्टरमाइंड का महत्व*

ब्रिजनेस की दुनिया में मास्टरमाइंड शब्द का प्रयोग किया जाता है । इसका मतलब ऐसे समूह से होता है, जो एक-दूसरे को प्रोत्साहित करने, नयी बातों पर सोच-विचार करने और एक-दूसरे की मदद करने के लिए एकत्रित होता है । क्योंकि हर कोई नया उद्यम शुरू करने की योजना बना रहा होता है । आपने आत्म-साधना और अपने सारे सपनों को साकार करने के लिए कटिबद्ध हैं । प्रोग्राम के २९वें दिन में प्रवेश कर आपने दिखा दिया है कि आप जीवन में सफलता हासिल करने के लिए अनुशासित और उत्साहित हैं । आज आप आत्म- साधना के मास्टरमाइंड की योजना बनायें । ऐसे चार सर्वाधिक

सकारात्मक सोच वाले लोगों के बारे में विचार करें जो उमंगभरा जीवन जी रहे हैं । जो अपने सपनों को साकार करने के लिए दृढ-संकल्प हैं, जो नये विचारों को स्वीकार करने के लिए तत्पर हैं और आप जिन पर भरोसा कर सकते हैं । उनसे मास्टरमाइंड की अवधारणा के बारे में विचार-विमर्श करें । हर दो सप्ताह में उनसे मिलें । इन मुलाकातों के दौरान उनके साथ व्यक्तिगत उन्नति की तकनीकों के विषय पर सोच-विचार करें । एक-दूसरे को प्रेरित करें और असाधारण सफलता हासिल करने के लिए सहकार्य की शक्ति का उपयोग करें । वैयक्तिक साधनागत मास्टरमाइंड की सहायता से हम, जिओ शान से ! का जीवन जीते रह सकते हैं ।

दिन ३० दिनांक :_____

जिओ शान से ! का निष्कर्ष अंतिम कार्य : तन, मन (दिमाग) और व्यक्तित्व की साधना

जीवन को साधने (अधिनायकत्व) के लिए ३० दिवसीय प्रोग्राम को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए बधाई । वैयक्तिक परम उपलब्धि और जीवन-पर्यंत सफलता हासिल करने के लिए आपको पूर्व और पश्चिम की सर्वोत्तम रणनीतियों की जानकारी प्रदान की गयी । हजारों ने इन रणनीतियों को अपने जीवन में अपनाया है । परिणामस्वरूप उन्हें अपार दौलत, सच्ची मानसिक शांति और दिव्य स्वास्थ्य हासिल हुआ है । आप भी अपने जीवन को और प्राणवान बना सकते हैं ।

जिओ शान से ! प्रोग्राम का यह आखिरी दिन, प्रोग्राम का अंत हो सकता है, मगर यह आपकी नयी जीवन शैली की शुरुआत है । विगत ३० दिनों तक अपने विचारों और संवेदनाओं पर संयम साधने के लिए अत्यंत प्रभावशाली सिद्धांतों के बारे में सीख प्राप्त की । अब आप पहले से ज्यादा उत्साहित, प्रेरित, ऊर्जा से भरपूर और अनुशासित महसूस कर रहे होंगे । इस किताब में जीवन-पर्यंत सफलता हासिल करने और खुशी के रहस्यों की जानकारी है । इनका उपयोग करें और दूसरों के साथ शेयर करें । आप इस प्रोग्राम को अपनी जीवन का अभिन्न अंग बनायें । एक सफल एथलीट रेस के खत्म हो जाने के बाद भी तैयारी कभी बंद नहीं करता, बल्कि इसे जीवन का हिस्सा बना लेता है । जिओ शान से ! को आप अपनी जीवन- शैली बना लें । रोजाना आपमें किसी-न-किसी तरह का सुधार होगा और जीवन में एक नया आनंद और मस्ती महसूस करेंगे । खुशी कोई मंजिल नहीं है, बल्कि इस अद्भुत संसार की यात्रा का एक मजेदार तरीका है ।

इस प्रोग्राम की मदद से आपने श्रेष्ठता हासिल करने के लिए काफी समय लगाया है । साथ में इस दौरान काफी त्याग किया है । अब आप अपने सपनों को साकार करने के लिए सुसज्जित हैं । अपने और अपनी आंतरिक गुप्त-शक्ति में भरोसा करें । हर सीमा को ध्वस्त करें । आभार व्यक्त करें कि आप हर चुनौती से मुकाबला कर सकते हैं ।

हमेशा ऊँची सोचें । सितारों को छूने के सपने देखें । हम आपको शुभकामनायें देते हैं कि एक दिन सफलता हासिल करेंगे और एक-दूसरे के साथ बाँटेंगे । यह रास्ता बेहद रोमांच से भरपूर है, अनंत उपहारों की दास्तान है और हर कोई इसको ग्रहण कर सकता है ।

यह मार्ग है जिओ शान से !

रॉबिन एस. शर्मा

जिओ शान से ! सफ लता का रोज़नामचा

रोज़ाना, *मेरा बहुमुखी विकास हो रहा है*

- एमिल को

		दिमाग	शरीर	व्यक्तित्व
प्रोग्राम के दिन		A	B	C
	१			
	२			
	३			
	४			
	५			
	६			
	७			
	८			
	९			
	१०			
	११			
	१२			
	१३			
	१४			
	१५			
	१६			
	१७			
	१८			
	१९			
	२०			
	२१			
	२२			
	२३			
	२४			
	२५			
	२६			
	२७			
	२८			
	२९			
	३०			

जिओ शान से ! टिप्पणी और विकास

लेखक परिचय

रॉबिन एस.शर्मा (एलएल.बी., एल.एल.एम.) अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त प्रेरक, मागदर्शक और क्रांतिकारी गुरु हैं । उन्होंने पश्चिम की रणनीति का पूरब के अनुभवजन्य ज्ञान से ऐसा सुमेल तैयार किया, जिससे आप एक असाधारण व्यक्तित्व का स्वामी ही नहीं; जीवन में चरमोपलब्धि भी हासिल कर सकते हैं । इसके साथ अपने तन, मन (दिमाग) और आत्मा को परमशांति प्रदान करने में सहायक है।

दस साल पहले रॉबिन शर्मा दिव्य व समृद्ध जीवन की तलाश में निकले । संसाधन नगण्य था, लेकिन सीखने और आत्मोत्थान की एक ललक थी । ऐसे दर्शन, तकनीक और हुनर की खोज में खूब यात्राएं की, जिनका उपयोग हर कोई आसानी से कर सके, जिससे कि इनसान के व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में उल्लेखनीय सुधार आये । चरित्र (व्यक्तित्व) निर्माण और सफल जीवन से संबंधित हर संभव सदाबहार साहित्य का अध्ययन किया । आर्थिक-क्षेत्र की ख्यात हस्तियों, अति-सफल उद्यमियों, भारत में हिमालयकी ऊँची पर्वत श्रृंखलाओं में निवास करनेवाले योगियों, पूरब के मनीषियों, संतुष्टिपूर्ण जी रहे लोगों समेत हजारों लोगों के जीवन का अध्ययन किया । फिर इन शिक्षाओं का अपने जीवन में अमल किया ।

रॉबिन शर्मा एक अत्यधिक सफल वकील रहे हैं । वे एक टायथलीट, प्राचीन मार्शल आर्ट ताइ क्वान डो के अभ्यासी, एक संगीतज्ञ और समर्पित पारिवारिक व्यक्ति हैं ।

रॉबिन शर्मा, एनबीसी से लेकर सक्सेस रेडियो जैसे नेशनल मीडिया में मेहमान होते रहे हैं ।

JAICO PUBLISHING HOUSE
Elevate Your Life. Transform Your World.

१९४६ में स्थापित जयको पब्लिशिंग हाउस एक ऐसी प्रकाशक संस्था है जिसने मशहूर लेखक श्री श्री परमहंस योगानंद, ओशो, रॉबिन शर्मा, दीपक चोपड़ा, स्टीफन हॉकिंग्ज, एकनाथ ईश्वरन, सर्वपल्ली राधाकृष्णन, निराद चौधरी, खुशवंत सिंह, मुल्क राज आनंद, जॉन मैक्सवेल, क्लेन बेनचार्ड और ब्रायन ट्रेसी जैसे लेखकों की किताबें प्रकाशित की हैं । हमारी सूची में २००० से ज्यादा किताबें शामिल हैं, जो देश में सबसे ज्यादा विविध विषयों पर किताबें रखने वाली संस्था है । इनमें धर्म, आध्यात्मिक, मन शरीर पवित्र आत्मा, स्वयं-मदद, व्यावसायिक, खानपान, हास्यपरक, कैरिअर, खेल, आत्मकथा, फिक्शन और विज्ञान विषय शामिल हैं ।

जयको ने अपने क्षितिज का विस्तार शैक्षणिक और व्यावसायिक पुस्तकों, प्रबंधन, इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी की किताबों के व्यापार में अग्रणी प्रकाशक के रूप में किया है । हमारे महाविद्यालय स्तर के पाठ्यपुस्तकों और संदर्भ शीर्षक देशभर के छात्र कर रहे हैं । हमारे शैक्षणिक और व्यावसायिक किताबों की सफलता काफी हद तक हमारे शैक्षणिक और कॉर्पोरेट बिक्री प्रभागों के प्रयासों के कारण है ।

स्वर्गीय श्री. जमन शाह ने पुस्तक वितरण कंपनी के रूप में जयको की स्थापना की । स्वतंत्रता आंदोलन चल रहा था इसलिए उन्होंने अपनी कंपनी को जयको (हिंदी में जय का मतलब जीत) नाम दिया । विकसनशील देशों में किताबों की उल्लेखनीय मांग को देखते हुए श्री. शाह ने खुद ही किताबें प्रकाशित करने का फैसला किया । जयको देश की पहली प्रकाशन कंपनी है जिसने अंग्रेजी भाषा की पेपरबैक पुस्तकें प्रकाशित की ।

अपनी किताबों के प्रकाशक और वितरक होते हुए जयको ने मैकग्रा हिल, पियर्सन, सेंगेज लर्निंग, जॉन वाइली और एल्सवेयर साइंस इन प्रमुख अंतरराष्ट्रीय प्रकाशकों की पुस्तके वितरित करने का काम शुरू किया । मुंबई में मुख्यालय के साथ, जयको के बिक्री कार्यालय अमदाबाद, बैंगलोर, भोपाल, चेन्नई, दिल्ली, हैदराबाद और कोलकाता

में भी हैं । चालीस अधिकारियों से अधिक की बिक्री टीम, डाइरेक्ट मेल आर्डर डिवीजन और वेबसाइट सुनिश्चित करती है कि हमारी किताबें प्रभावी ढंग से देश के सभी शहरी और ग्रामीण इलाकों तक पहुँचे ।

SINCE 1946